



# শ্রীরমণ গীতিকা

**শ্রীরমণাপ্রম**

তিরুভন্নমালাই, দক্ষিণ ভারত

প্রকাশক :

|| টি. এন. ডেকটরমণ

ভাপতি

শ্রীমণীশ্রম

তরুভান্নামালাই

দ্রোজ

দ্রণ :

||মুবারিমোহন কুমার

তান্দী প্রেস প্রাইভেট লিমিটেড

০, আচার্য জগদীশ বসু বোড

লিকাতা-১৪

স্থণ :

তান্দী প্রেস প্রাইভেট লিমিটেড

## PUBLISHER'S NOTE

“Sri Ramana Geetika” enters the Bengali world twelve years after the Brahma Nirvana of Bhagavan Sri Ramana Maharshi, the great **Jeevanmuktha** and **Jnani**. It is common knowledge that the peoples of the world were drawn to Bhagavan Sri Ramana at His Asramam at Arunachalam (Tiruvannamalai) for over half a century, where they had the Blessings of the **Mouna Vyakhya of Parabrahma Tatwa**. Numerous were the Bengalis who were the recipients of His Grace. Sri Ramanasramam had published books in several Indian and Continental languages, but the books in Bengali were too few.

Bengali devotees of Bhagavan visiting Sri Ramanasramam have been representing the need for a sufficiently comprehensive book of Bhagavan's teachings in Bengali and “Sri Ramana Geetika” was planned in the beginning of 1962. It contains a life-sketch of Bhagavan Sri Ramana Maharshi and three of His very popular works (i) “Who am I?” (ii) “Self Enquiry” and (iii) “Upadesa Sara.”

Fortunately for us, we found Sri P. S. Varadaraja Iyer, Secretary, Sri Sai Samaj Calcutta, willing to cooperate with us in printing the Bengali work. He has toiled through several months in arranging for the printing of the book. He had secured in this undertaking the cooperation of Sarvashri Justice P.B. Mukherjee, T.S. Seethapathi, and a host of Ramana devotees, and Sri S. C. Majumdar, Development Officer, Central Bank of India Ltd., Calcutta.

Sri S. C. Majumdar, an ardent Ramana devotee, negotiated with Satabdi Press Private Ltd., went through the proof-pulls, and donated a cash amount.

Smt. Gita Mukherjee, the wife of Justice P.B. Mukherjee, secured donations of a quantity of paper for printing. Sri S. C. Majumdar had rewritten, in cooperation with Justice Mr. P.B. Mukherjee, a part of the original preface and selected the appropriate title to this work.

To these and other unostentatious devotees our thanks are due for having made this Bengali publication possible. Our thanks are no less due to Sri Nripen Sanyal, Clarion Advertising Services Private Ltd., Calcutta, for translating the biography of Bhagavan and the publication

entitled “Self Realisation”, and Satabdi Press Private Ltd., 80, Acharya Jagadish Bose Road, Calcutta, for their willing cooperation and neat execution of the publication.

May this publication of “Sri Ramana Geetika” be the forerunner for the appearance of more literature in Bengali language on Atma Vidya as taught by Bhagavan Sri Ramana Maharshi.

SRI RAMANASRAMAM  
TIRUVANNAMALAI.

6th November, 1960

T. N. VENKATARAMAN  
MANAGER—PRESIDENT



# শ্রীরমণ গীতিকা

## গ্রন্থ সূচিকা

- ১। ভগবান শ্রীরমণ মহর্ষি ( জীবনী ) ।
- ২। আমি কে ?
- ৩। উপদেশসার ।
- ৪। আত্মানুসন্ধান ।





# ভগবন্ শ্রীরমণ

টি. এম. পি মহাদেবম্—এমএ. পি. এইচ. ডি.  
মাদ্রাজ বিশ্ববিদ্যালয়ের দর্শনশাস্ত্রের অধ্যাপক প্রণীত

শ্রীরমণ আশ্রম  
তিরুভল্লমালাই, দক্ষিণ-ভারত

## সূচনা

এই পুস্তিকার রচনাটি প্রথমে ‘দি সেইন্ট’ ( The Saint ) নামক পুস্তিকার জন্ম লেখা হয় এবং উহা “শ্রীরমণ মহর্ষির দর্শন ও অস্তিত্ব” এই আখ্যার বই-এর সাধারণ ভূমিকা হিসাবে প্রকাশিত হয় ।

সর্বসাধারণ পাঠকবর্গের প্রয়োজন বোধে এ রচনাটি পুস্তিকাকারে প্রকাশ করা হইল ।

শ্রীভগবানে অর্পিত এ পুস্তিকাঞ্জলিকে তিনি গ্রহণ করুন এই প্রার্থনা ।

অরুন্ধন দিবস

মে, ৫-১৯৫৯ ।

টি, এম্, পি, মহাদেবম্ ।

## প্রার্থনা

### বিনায়ক প্রশস্তি ( স্বস্তিবচন )

হে বিনায়ক, তুমি ( মেরু পর্বতের উপত্যকায় ) মহর্ষি ব্যাসের বাণী অমূল্যলিখন করেছিলে, অরুণাচল তোমার পীঠস্থান । পূর্ণজন্মের কাবণরূপ মায়াক্রান্তি তুমি বিলুপ্ত কর এবং উপনিষদের সেই মহান সত্য যা আত্মার রসসিক্ত তাকে তুমি কৃপাপরবশ হইয়া রক্ষা কর ।

এই শ্লোকটি সকল বিঘ্ন অপসারণকারী গণেশ দেবতার উদ্দেশ্যে ভগবান শ্রীমহর্ষি রমণ কতৃক লিখিত একটি প্রার্থনা । **গণেশ সব বিঘ্নের অপসারণকারী দেবতা** । পুরাণে কথিত আছে যে ব্যাস যখন মহাভারত রচনা করেন তখন গণেশ তাঁর লেখকের কাজ করেছিলেন । এখানে সেই কাহিনীর প্রতি ইঙ্গিত করা হয়েছে এবং বেদান্ত দর্শনের রক্ষার জন্য গণেশের কাছে প্রার্থনা জানান হয়েছে ।

ওপরে মুদ্রিত শ্লোকটি ভগবান রমণের হস্তাক্ষরের লিখিত প্রতিলিপি ।

---





ভগবান্ শ্রীরামণ মহর্ষি



# ভগবান শ্রীরামণ মহর্ষি

সংক্ষিপ্ত জীবনী



শ্রীরামণ আশ্রম





## ভগবান্ শ্রীরমণ

শাস্ত্রকাররা বলেছেন, উড়ন্ত পাখীর গতিপথকে রেখাঙ্কিত করা যেমন দুঃসাধ্য, ঋষিদের যাত্রাপথ নিরূপণ করাও তেমনি দুঃকর। অধিকাংশ মানুষকেই মন্থর এবং পরিশ্রমসাধ্য যাত্রার মধ্য দিয়ে লক্ষ্যে পৌঁছতে হয়। কিন্তু কেহ কেহ জন্মগত দক্ষতার বলেই অতি সহজে, সর্বলোকাশ্রয় সেই পরমাত্মাতে একবারও না থেমে পৌঁছাতে পারেন। এধরণের কোন ঋষি যখন আবির্ভূত হন তখন সাধারণ মানুষ বুকে বল পায়। তাঁর উপস্থিতিতে তারা উদ্ভুদ্ধ হয়, উন্নত হয়, এবং সেই আনন্দের স্বাদ গ্রহণ করতে পারে যার সবল তুলনায় জাগতিক ভোগের আনন্দ ম্লান অর্থহীন; যদিও তারা তাঁর সঙ্গে সমানতালে পা ফেলে চলতে পারে না। অসংখ্য মানুষ মহর্ষি রমণের জীবৎকালে তিরুভন্থামালাই গিয়ে এই অভিজ্ঞতা লাভ করেছে। শ্রীরমণের মধ্যে তারা দেখেছে সম্পূর্ণ জাগতিক বাসনাহীন এক ঋষিকে যার পুতচরিত্রের তুলনা বিরল এবং যার মধ্যে বেদান্তের শাস্ত্র সত্য প্রকাশিত। তাঁর মত ঋষি পৃথিবীতে খুব কমই আসেন। যখন আসেন সমস্ত পৃথিবীর মানুষ লাভবান হয় এবং নতুন এক আশার যুগ উন্মোচিত হয়।

মাদুরাই থেকে প্রায় তিরিশ মাইল দক্ষিণে তিরুচুলি নামে গ্রাম। সে গ্রামে একটি অতি প্রাচীন শিবমন্দির আছে। জুন্দেরমূর্তি এবং মানিক্যবাচকর নামে দুই স্তম্ভ এ মন্দির সম্বন্ধে গান রচনা করেছিলেন। সেই পুণ্যগ্রামে ঊনবিংশ শতাব্দীর শেষভাগে জুন্দেরম আয়ার নামে একজন উকিল এবং তাঁর স্ত্রী অলগমাল বাস করতেন। এই আদর্শ দম্পতির চরিত্রের বৈশিষ্ট্য ছিল ভক্তি ও

দয়াদাক্ষিণ্য। সুন্দরম আয়ার তাঁর সঙ্গতির বাইরে গিয়েও লোককে সাহায্য করতেন। অলগমাল ছিলেন আদর্শ হিন্দুপত্নী। তাঁদেরই ঘরে ১৮৭৯ খৃষ্টাব্দের ৩০শে ডিসেম্বর ভেঙ্কটরমণ জন্মগ্রহণ করলেন যিনি পরে রমন মহর্ষি বলে পৃথিবীতে খ্যাত হয়েছেন। সেদিনটা ছিল আত্মা-দর্শনম্-এর দিন এবং হিন্দুদের পক্ষে শুভদিন। সে দিন নটরাজ শিবের মূর্তি মন্দির থেকে শোভাযাত্রা করে নিয়ে যাওয়া হয়। ১৮৭৯ খ্রীষ্টাব্দের ৩০শে ডিসেম্বর নটরাজের মূর্তি শোভাযাত্রা-সহকারে এবং যথোচিত অঙ্কুষ্ঠানের সঙ্গে মন্দির থেকে নিয়ে যাওয়া এবং ফিরিয়ে আনা হল। নটরাজ মন্দিরে প্রবেশ করতে যাবেন সেই সময় ভেঙ্কটরমণ ভূমিষ্ঠ হলেন। ভেঙ্কটরমণের বাল্যকাল এমন কিছু বৈশিষ্ট্যময় নয়। আর দশটা সাধারণ শিশুর মতই তিনি বেড়ে উঠতে লাগলেন। প্রথমে তিরুচুলির একটি প্রাথমিক বিদ্যালয়ে এবং পরে এক বৎসরের জন্তু ডিনডিগুলার একটি স্কুলে তাঁকে পাঠান হল। যখন তাঁর বয়স বারো তখন তাঁর পিতার মৃত্যু হল। ফলে পরিবারসহ তাঁকে মাদুরাই গিয়ে তাঁর কাকা সুবাইয়ার-এর আশ্রয় নিতে হল। সেখানে গিয়ে তিনি প্রথমে ‘স্কটস্ মিডল্ স্কুল’ এবং পরে ‘এ্যামেরিকান মিশন হাই স্কুলে’ ভর্তি হলেন। লেখাপড়ায় তাঁর একেবারেই উৎসাহ ছিল না; কিন্তু তিনি অত্যন্ত স্বাস্থ্যবান, শক্তিমান ছিলেন। তাই তাঁর সহপাঠী এবং অধ্যাপক বালকরা তাঁকে ভয় করত। কোন কারণে তাঁর ওপর রাগ থাকলেও একমাত্র ক্ষমন্ত অবস্থায় ছাড়া কেউ তাঁকে ঘাঁটাতে সাহস করত না। তাঁর ঘুমটা একটু অন্বাভাবিক ছিল। ঘুমের মধ্যে তাঁকে টেনে নিয়ে গেলেও বা মারলেও তিনি টের পেতেন না, তাঁর ঘুম ভাঙতনা।

ভেঙ্কটরমণের বয়স যখন ষোল তখন তিনি প্রায় আচমকাই অরুণাচলের নাম শুনেছিলেন। তাঁর এক বৃদ্ধ আত্মীয় একদিন তাঁদের

বাড়িতে দেখা করতে এলেন। ভেক্টরমণ জানতে চাইলেন তিনি কোথা থেকে আসছেন; আশ্বিনীটি জানালেন, ‘অরুণাচলম্ থেকে।’ ‘অরুণাচল’ নামটাই ভেক্টরমণের উপর ন্যাজিকের মত কাজ করল এবং উত্তেজিত হয়ে তিনি আবার প্রশ্ন করলেন, ‘অরুণাচলম্ থেকে? অরুণাচল কোথায়?’ উত্তরে তিনি জানালেন যে তিরুভন্নমালাই-ই অরুণাচলম্।

এই ঘটনার উল্লেখ করে অরুণাচলের প্রতি নিবেদিত এক শ্লোকে মহর্ষি বলেছেন, কী মহা বিস্ময়! অচেতন পাহাড়ের মত সে দাঁড়িয়ে আছে যার কাজ বোঝা কারো পক্ষেই সহজ নয়। বাল্যকাল থেকেই আমার মনে হয়েছে অরুণাচলম্ একটা বিরাট কিছু। যখন শুনলাম যে তিরুভন্নমালাই-ই অরুণাচলম্ তখন আমি তার অর্থ বুঝতে পারি নি। পরে যখন আমার মনকে স্থির করে তিনি আমাকে তার কাছে টেনে তুললেন এবং আমি তার নিকটবর্তী হলাম তখন বুঝতে পারলাম যে তিনিই সেই মহাস্থাবর।’

অরুণাচলের ঘটনার পরে আর একটি ঘটনা ঘটল যার ফলে ভেক্টরমণের মন আধ্যাত্মিকতার গভীরতর মূল্যবোধের দিকে আকৃষ্ট হল। হঠাৎ একদিন ‘সেকিলার’ ‘পেরিয়পুরানম গ্রন্থখানা তাঁর হাতে এল। ‘পেরিয়পুরানম’-এ বর্ণিত শৈবসাধকদের জীবনী পড়ে তিনি মুগ্ধ হলেন। এই প্রথম তিনি ধর্মসম্বন্ধীয় গ্রন্থপাঠ করলেন। সাধকদের জীবন তাঁকে অনুপ্রাণিত করল এবং তাঁর হৃদয়ের গভীরে তা সাড়া জাগাল। পূর্বপ্রস্তুতি না থাকলেও তাঁর মনে ত্যাগ এবং তত্ত্বিকে জাগিয়ে তুলবার বাসনা দেখা দিল।

যে আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা তিনি একান্তভাবে লাভ করতে চাইছিলেন তা হঠাৎ তাঁর কাছে আবির্ভূত হল। ১৮৯৬ খ্রীষ্টাব্দের মাঝামাঝি সময়ে, তাঁর বয়স যখন সতের, একদিন ভেক্টরমণ কাকার বাড়ির

একতলার মেঝেতে বসেছিলেন। তাঁর শরীর সম্পূর্ণ সুস্থ, যেমন সাধারণতঃ থাকত। কিন্তু হঠাৎ ভয়ঙ্কর মৃত্যুভীতি তাঁকে আচ্ছন্ন করল। তাঁর মনে হল, মৃত্যুসময় উপস্থিত। কেন এমন হল তিনি জানতেন না। শাস্তমনে তিনি তাঁর কর্তব্য স্থির করলেন। মনে মনে বললেন, ‘এখন আমার মৃত্যুসময় উপস্থিত। এর মানে কি? কার মৃত্যু হবে? শরীরটার।’ তৎক্ষণাৎ তিনি শুয়ে পড়লেন এবং হাতপা ছড়িয়ে শক্ত হয়ে রইলেন, যেন মৃত্যু সত্যই এসেছে। দম বন্ধ করে ঠোঁটে ঠোঁট চেপে রাখলেন যার ফলে বাইরে থেকে তাঁকে সত্যই শব মনে হল। তখন তিনি ভাবলেন, ‘এই দেহটা মৃত। একে এখন শ্মশানে নিয়ে পুড়িয়ে ছাই করা হবে। কিন্তু দেহের মৃত্যুর সঙ্গে কি আমারও মৃত্যু হবে? দেহটাই কি আমি? এই দেহ ত এখন নিশ্চল, নিশ্রাণ, কিন্তু আমি ত আমার ভেতরে আত্মার কণ্ঠ শুনতে পাচ্ছি। স্মরণে আনি সেই আত্মা যে দেহের উর্দ্ধে। দেহের মৃত্যু হয়, কিন্তু আত্মা যেহেতু দেহের উর্দ্ধে তার মৃত্যু নাই। স্মরণে ‘আমি’ মৃত্যুহীন আত্মা।’ পরে ভগবান রমণ যখন ভক্তদের কাছে এ ঘটনাটি-বিবৃত করেন তখন মনে হতে পারত যে এটা একটি যুক্তির অমুক্রম। কিন্তু তা যে সত্য নয় এবং সমস্ত ব্যাপারটা যে বিদ্যুতের ঝলকানির মত মুহূর্তের মধ্যে ঘটেছে তা তিনি পরিস্কারভাবেই বুঝিয়ে দিয়েছেন। এ সত্যকে তিনি সোজাশুজিই অমুভব করেছিলেন যে আত্মা একটি অত্যন্ত বাস্তব পদার্থ এবং একমাত্র বাস্তব পদার্থ। তারপর থেকে তাঁর মৃত্যু ভয় চিরকালের জঘ্ন লুপ্ত হয়ে যায়। এইভাবে কিশোর ভেঙ্কটরমণ দীর্ঘ এবং শ্রমসাধ্য সাধনা না করেই আধ্যাত্মিকতার চূড়ায় আরোহণ করেছিলেন। আত্মার চেতনা অহংবোধকে বন্ধার মতো নিমজ্জিত করেছিল। এবং অকস্মাৎ যে বালক ভেঙ্কটরমণ বলে পরিচিত ছিল সে ঋষিহ লাভ করল।

কিশোর ঋষির চরিত্রে একটা প্রচণ্ড পরিবর্তন দেখা দিল। যে সব জিনিসকে আগে তিনি মূল্যবান বলে মনে করতেন তারা তাঁর কাছে মূল্যহীন বলে বোধ হল এবং যে আধ্যাত্মিকতাকে তিনি অবহেলা করেছিলেন সেই আধ্যাত্মিক বিষয়সমূহই এখন তাঁর মনোযোগের একমাত্র জিনিস হয়ে উঠল। স্কুলের পড়া, বন্ধুবান্ধব, আত্মীয়স্বজন সব কিছুই তার কাছে অর্থহীন মনে হল। পরিপার্শ্ব সম্বন্ধেও তিনি সম্পূর্ণ উদাসীন হয়ে উঠলেন। বিনয়, নম্রতা, নির্বিরোধিতা এবং অত্যাশ্চর্য সঙ্গুণ তাঁর চরিত্রকে অলঙ্কৃত করল। তিনি নির্জনে বসে ‘আত্মার’ চিন্তায় মগ্ন হতেন। ‘মীনাক্ষী’ মন্দিরে গিয়ে প্রতিদিন দেবতা এবং তাঁর ভক্তদের মূর্তির সামনে দাঁড়িয়ে থাকতেন এবং আশ্চর্য আনন্দের অনুভূতিতে তাঁর হৃৎচোখ দিয়ে অজস্রধারায় অশ্রুপাত হত। তাঁর নতুন দৃষ্টি সব সময় তাঁর মধ্যে জাগ্রত থাকত। তাঁর জীবন তখন সম্পূর্ণ পরিবর্তিত।

ভেঙ্কটরমণের বড় ভাই তাঁর পরিবর্তন লক্ষ্য করলেন এবং কয়েকবার তাঁর উদাসীনতা এবং যোগীশ্বরত্ব ব্যবহারের জন্ত তাঁকে তিরস্কারও করলেন। সেই মহান অভিজ্ঞতার প্রায় মাস দেড়েক পরে ১৮৯৬ খ্রীষ্টাব্দের ২৯শে অগাষ্ট ভেঙ্কটরমণের ইংরেজী শিক্ষক ‘বেনস্ গ্র্যামার’ থেকে তাঁর পাঠ তিনবার কপি করতে বললেন। পড়াশুনার প্রতি তাঁর উপেক্ষার জন্ত এটা তাঁর শাস্তি হিসাবে গণ্য হল। তিনি ছুঁবার কপি করলেন, কিন্তু তারপরেই এর অর্থহীনতা উপলব্ধি করে বই খাতা ছুঁড়ে ফেলে দিলেন এবং চোখ বুঁজে ধ্যানস্থ হলেন। ভেঙ্কটরমণের দাদা সর্বক্ষণ তাঁকে লক্ষ্য করছিলেন। তিনি তাঁর কাছে গিয়ে বললেন, ‘এ ধরনের ছেলের ও সবেম সার্থকতা কি আছে?’ একথা ভেঙ্কটরমণের জাগতিক বাসনাহীনতা এবং পড়াশুনোর প্রতি উপেক্ষার জন্ত স্পষ্টতঃই তিরস্কার। ভেঙ্কটরমণ কিন্তু একবার

কোন উত্তর দিলেন না। নিজের কাছে তিনি স্বীকার করলেন যে পড়াশুনোর অভিনয় করা এবং পূর্বের জীবনে ফিরে যাওয়া অর্থহীন। তিনি স্থির করলেন গৃহত্যাগ করবেন। কিন্তু কোথায় যাবেন? তাঁর মনে পড়ল তিরুভন্নমালাইর কথা। তাঁর এই সিদ্ধান্তের কথা বড়দের জানালে তারা তাঁকে যেতে দেবেন না। সুতরাং তাঁকে ফিকিরের আশ্রয় নিতে হল। তাঁর ভাইকে তিনি বললেন, একটি বিশেষ ক্লাসে যোগদান করবার জন্তে তিনি ছুপুরে স্কুলে যাবেন। তাঁর ভাই তখন তাঁকে নিচের বাস্তু থেকে পাঁচটি টাকা নিয়ে তাঁর কলেজের মাইনেটা দিয়ে দিতে বললেন। ভেঙ্কটরমণ নিচে গেলেন; তাঁর কাকীমা তাঁকে খাবার দিলেন এবং পাঁচটি টাকা দিলেন। ভেঙ্কটরমণ একখানা ম্যাপ বের করে দেখলেন তিরুভন্নমালাইর সব চেয়ে নিকটবর্তী রেলওয়ে স্টেশনের নাম টিনডিভালম্। আসলে সেখান থেকে তিরুভন্নমালাই পর্যন্ত রেলের একটি শাখালাইন গেছে। ম্যাপটি পুরোনো বলে সেই শাখালাইনটি তাতে অঙ্কিত ছিল না। ভেঙ্কটরমণ হিসেব করে দেখলেন, তিনটাকা নিলেই চলবে। সুতরাং তিনটাকা নিয়ে বাকি দু'টাকা এবং একটি চিঠি রেখে তিনি যাত্রা করলেন। টাকা এবং চিঠি এমন জায়গায় রাখলেন যেন সহজেই তাঁর ভাইর নজরে পড়ে। তাঁর চিঠিতে লেখা ছিল, 'আমি আমার পিতা ঈশ্বরের আদেশ অনুযায়ী তাঁরই খোঁজে যাত্রা করলাম। এই ব্যক্তি (অর্থাৎ ভেঙ্কটরমণ নিজে) একটি পুণ্য কাজের সন্ধানে বাহির হইয়াছে, সুতরাং দুঃখ করার কোন প্রয়োজন নেই। এই ব্যক্তিকে খুঁজবার জন্তে অর্থব্যয়ও অপ্ৰয়োজনীয়। আপনার কলেজের মাইনে দেওয়া হয়নি। এখানে দু' টাকা রইল।'।

শোনা যায় এক পরিব্রাজক সন্ন্যাসী ভেঙ্কটরমণের পূর্বপুরুষদের

কাছে ভিক্ষা না পেয়ে তাঁদের পরিবারকে অভিশাপ দিয়েছিলেন যে প্রত্যেক পুরুষপরম্পরা সে পরিবারের একজন সন্ন্যাস গ্রহণ করবে। বস্তুত এই অভিশাপ আশীর্বাদেরই তুল্য হল। সুন্দরন্ আয়ারের এক কাকা এবং পরে তার দাদা সন্ন্যাস গ্রহণ করেছিলেন। এবার ভেঙ্কটরমণের পালা। অবশ্য অভিশাপ যে এ ভাবে কার্যকরী হবে তা কেউ অস্বীকার করতে পারে নি। ভেঙ্কটরমণের হৃদয়ে নিরাসক্তি স্থান নিল এবং তিনি পরিত্রাজক হয়ে বেরুলেন।

মাতুরাই থেকে তিরুভন্নমালাই পর্যন্ত ভেঙ্কটরমণের এই যাত্রা অনেক মহৎ ঘটনায় পূর্ণ। দুপুরবেলা তিনি তাঁর কাকার বাড়ি ছেড়ে বেরুলেন এবং হেঁটে আধমাইল দূরে রেলওয়ে স্টেশনে পৌঁছলেন। ভাগ্যক্রমে ট্রেন সেদিন দেরীতে আসছিল, নইলে তিনি ট্রেন পেতেন না। ভাড়ার তালিকা খুঁজে দেখলেন টিন্‌ডিভালম্ পর্যন্ত ভাড়া দু' টাকা তের আনা। একখানা টিকিট কিনে বাকি তিন আনা নিজের কাছে রাখলেন। যদি তিনি জানতেন যে তিরুভন্নমালাই পর্যন্তই ট্রেনে যাওয়া সম্ভব এবং যদি তার ভাড়ার খোঁজ নিতেন তাহলে দেখতেন, ভাড়া ঠিক ঠিক তিনটাকা। ট্রেন এলে তিনি বেশ শাস্তভাবে উঠে বসলেন। সহযাত্রী এক মৌলভীর সঙ্গে আলাপ হল এবং তার কাছেই তিনি জানতে পারলেন যে তিরুভন্নমালাই পর্যন্তই ট্রেনে যাওয়া সম্ভব এবং ভিল্লুপুরম-এর ট্রেন পান্টালেই চলে, টিন্‌ডিভালম-এ যাওয়ার প্রয়োজন নেই। একটু বেশ প্রয়োজনীয় খবর পাওয়া গেল। সন্ধ্যাবেলা ট্রেন তিরুচিরাপল্লী পৌঁছল। ভেঙ্কটরমণ তখন ক্ষুধার্ত। দু' পরস্যা দিয়ে তিনি ছুটি পেয়ারা কিনলেন এবং এক কামড় খেতেই আশ্চর্যজনকভাবে তার ক্ষুধা শান্তি হল। ভোর তিনটের সময় ট্রেন ভিল্লুপুরম-এ পৌঁছল। সেখান থেকে তিরুভন্নমালাই অবধি হেঁটে যাবেন স্থির করে ভেঙ্কটরমণ ট্রেন থেকে নেমে পড়লেন।



ভোর হলে তিনি শহরে গেলেন এবং তিরুভন্নমালাই যাবার পথ-নির্দেশ খুঁজতে লাগলেন। ‘মামবলপট্টু’ লেখা একটি সাইনবোর্ড তাঁর চোখে পড়ল। তিরুভন্নমালাই যাবার পথে ‘মামবলপট্টু’ যে একটি জায়গা তা তিনি জানতেন না। তখন তিনি ক্লান্ত এবং ক্ষুধার্ত। সুতরাং পথ খুঁজবার চেষ্টা ছেড়ে কিছু খেয়ে নিয়ে শ্রান্তি দূর করবার জন্য এক হোটেলে গিয়ে খাবার চাইলেন। খাবার তৈরি হতে দুপুর হয়ে গেল, ততক্ষণ তিনি বসে রইলেন। খাওয়া হলে মূল্য হিসেবে হোটেলের মালিককে দু’ আনা দিলেন। মালিক তাঁর কাছে জিজ্ঞেস করে যখন জানলেন যে তাঁর কাছে সব শুদ্ধ দু’ আনা দু’ পয়সা আছে তখন আর তিনি খাবারের দাম নিলেন না। ভেঙ্কট-রমণ তার কাছেই শুনলেন যে মামবলপট্টু তিরুভন্নমালাই যাবার পথে একটি জায়গা। ভেঙ্কটরমণ স্টেশনে ফিরে গিয়ে মানবলপট্টু-র একখানা টিকিট কিনলেন। তাঁর কাছে যে পয়সা ছিল তাতে টিকিটের দাম ঠিক ঠিক কুলিয়ে গেল।

ভেঙ্কটরমণ যখন মামবলপট্টু পৌঁছলেন তখন বিকেল হয়েছে। ট্রেন থেকে নেমে তিরুভন্নমালাই-র দিকে হাঁটতে শুরু করলেন। প্রায় দশ মাইল হেঁটে তিনি আরিয়নিমাল্লুরের মন্দিরে পৌঁছলেন। তখন বেশ রাত হয়েছে। মন্দিরটি একটি বিরাট পাথরের ওপর তৈরি। মন্দিরের দরজা খুললে তার থামওয়ালা হলঘরে গিয়ে বসলেন। সেখানে বসে দিব্যদৃষ্টিতে অত্যন্ত উজ্জ্বল আলো দেখতে পেলেন। সে আলো যেন সমস্ত মন্দির জুড়ে রয়েছে অথচ তার কোন বাস্তব দেহ নেই। কিছুক্ষণ পরে আলো অন্তহিত হল; কিন্তু ভেঙ্কটরমণ গভীর ধ্যানে মগ্ন হয়ে রইলেন। এদিকে মন্দিরের পুরোহিতরা দরজা বন্ধ করে তিন পোয়া মাইল দূরে কিলুরে আর এক মন্দিরে পূজা করতে যাবেন। সুতরাং তাঁরা এসে ভেঙ্কটরমণকে

জাগালেন। ভেঙ্কটরমণ ও তাঁদের সঙ্গে সঙ্গে চললেন এবং সে মন্দিরে গিয়ে তিনি আবার সমাধি মগ্ন হয়ে পড়লেন। পূজো শেষ হলে পুরোহিতরা তাঁকে জাগালেন, কিন্তু তাঁকে কোন খাবার দিতে রাজী হলেন না। মন্দিরের ঢোলবাদক ভেঙ্কটরমণের সঙ্গে এই রুঢ় ব্যবহার লক্ষ্য করে তার ভাগের খাবার এই অদ্ভুত দর্শন যুবককে দিতে পুরোহিতদের অমুরোধ করল। ভেঙ্কটরমণ জল চাইলেন এবং তাঁকে একটু দূরে জনৈক শাস্ত্রীর বাড়ি দেখিয়ে দেওয়া হল। সেখানে গিয়ে তিনি অজ্ঞান হয়ে পড়ে গেলেন। জ্ঞান ফিরে এলে দেখলেন একদল কোতুহলী লোক তাঁকে ঘিরে দাঁড়িয়ে আছে। তিনি জল এবং খাবার খেয়ে শুয়ে ঘুমিয়ে পড়লেন।

পরের দিন ৩১শে আগষ্ট, ১৮৯৬ কৃষ্ণের জন্মতিথি ‘গোকুলাম্‌টী’। ভেঙ্কটরমণ আবার হাঁটতে শুরু করলেন এবং বেশ কিছুক্ষণ হেঁটে ক্লান্ত এবং ক্ষুধার্ত বোধ করলেন। তিনি তখন খাবারের কথা ভাবতে লাগলেন এবং খেয়ে নিয়ে যদি সম্ভব হয় তাহলে ট্রেনে তিরুভন্নমালাই যাবেন স্থির করলেন। তাঁর মনে হল, কানের সোনার মাকড়ি দুটো বিক্রি করে দিলে মন্দ হয় না। কিন্তু কি করে করবেন? ভাবতে ভাবতে একটা বাড়ির সামনে গিয়ে দাঁড়ালেন এবং বাড়ির মালিক মুথুকৃষ্ণ ভগবতার কাছে খাবার চাইলেন। ভগবতার তাঁকে বাড়ির গৃহিনীর কাছে পাঠিয়ে দিলেন। গৃহিনী শ্রীকৃষ্ণের জন্ম দিনে খুশি হয়ে তরুণ সন্ন্যাসীকে খাবার দিলেন। খাওয়ার পরে ভেঙ্কটরমণ ভগবতারের কাছে গিয়ে সোনার মাকড়ি দুটো বাধা রেখে তিরুভন্ন-মালাই যাবার খরচ হিসেবে চারিটি টাকা চাইলেন। মাকড়ির আসল দাম প্রায় কুড়ি টাকা। কিন্তু অত টাকা তাঁর প্রয়োজন ছিল না। ভগবতার মাকড়ি দুটো পরীক্ষা করে তাঁকে চারটি টাকা দিলেন, তাঁর নাম ঠিকানা লিখে নিলেন এবং নিজের নাম ঠিকানা

তাকে দিলেন। বললেন, যে কোন দিন এসে সে তাঁর মাকড়ি ছাড়িয়ে নিতে পারবে। ভেঙ্কটরমণ সে বাড়িতে তাঁর ছুপুরের খাওয়া খেয়েছিলেন। বাড়ির গৃহিনী ‘গোকুলাম্ভমী’ উপলক্ষ্যে তৈরি কিছু মিঠাইও তাঁকে দিয়ে দিলেন।

তাদের কাছে বিদায় নিয়ে ভেঙ্কটরমণ ষ্টেশনে এলেন এবং ভগবতারের নামটিকানা লিখা কাগজটা ছিড়ে ফেললেন, কেননা মাকড়ি ছোটো ছাড়িয়ে নেবার কোন বাসনাই তাঁর ছিল না। পরের দিন ভোরে ট্রেন। অতএব রাতটা তিনি ষ্টেশনেই কাটালেন। ১৮৯৬ খ্রীষ্টাব্দের ১লা সেপ্টেম্বর ভোরে তিনি তিরুভঙ্গমালার ট্রেন ধরলেন এবং অল্প কিছুক্ষণের মধ্যেই সেখানে পৌঁছে গেলেন। ট্রেন থেকে নেমে তিনি সোজা অরুণাচলেশ্বরের মন্দিরে গেলেন। মন্দিরের সব দরজাই খোলা, এমন কি বিগ্রহের দরজাও। একটা লোক নেই কোথাও, পুরোহিতরা পর্যন্ত নেই। অরুণাচলেশ্বরের মূর্তির সামনে দাঁড়িয়ে অনির্বচনীয় আনন্দে তাঁর মন ভরে গেল। মহাযাত্রা শেষ হয়েছে এবং তিনি তাঁর গন্তব্যস্থলে নিরাপদে পৌঁছেছেন।

রমণের ( এখন থেকে এই নামেই তাঁকে উল্লেখ করব ) বাকি জীবন তিরুভঙ্গমালাই কেটেছে। শ্রীরমণ আত্মতানিকভাবে সন্ন্যাস গ্রহণ করেন নি। মন্দির থেকে বেরিয়ে রাস্তায় হাঁটছেন এমন সময় একজন তাঁকে ডেকে জিজ্ঞেস করল তিনি মাথার চুল কামাবেন কিনা। রমণ রাজী হলেন। ক্ষৌরকার তাঁকে আয়ানকুলম নামক পুকুরের ধারে নিয়ে গিয়ে তাঁর মাথা কামিয়ে দিলেন। তারপর পুকুরের ঘাটে দাঁড়িয়ে অবশিষ্ট টাকা জ্বলে ফেলে দিলেন। ভগবতারের স্ত্রী তাঁকে যে মিঠাই দিয়েছিলেন তাও ফেলে দিলেন এবং অবশেষে পৈতেটাও ফেলে দিলেন। মন্দিরে ফেরার পথে তিনি ভাবছিলেন, শরীরটাকে স্নানের বিলাস উপভোগ করতে দেবেন কিনা। হঠাৎ বৃষ্টি মেমে তাঁকে স্নান করিয়ে দিল।

প্রথম কয়েক সপ্তাহ তিনি মন্দিরের হাজার থামওয়ালা হলঘরে থাকলেন। কিন্তু মুশকিল হল ধ্যানে বসলেই রাস্তার ছেলেগুলো টিল ছুঁড়তে লাগল। বাধ্য হয়ে তিনি একটি নিভৃত কোণে আশ্রয় নিলেন এবং সেখান থেকে মাটির নিচে ‘পাতাল লিঙ্গম’ নামক গুহায়। সেখানে দিনের পর দিন তিনি গভীর ধ্যানে মগ্ন থাকতেন। এমন কি কীট-পতঙ্গের কামড়ও তিনি টের পেতেন না। কিন্তু কিছুদিন যেতেই দুঃস্থ ছেলেগুলো সেই গুপ্ত গুহা আবিষ্কার করে ফেলল এবং তাঁর গায়ে ভাঙা হাড়িকুঁড়ির টুকরো ছুঁড়তে লাগল। সে সময় তিরুভঙ্গমালাইতে শেবদ্রী নামে একজন বয়জ্জেষ্ট স্বামী ছিলেন। খারা তাঁকে চিনত না তারা ভাবত, লোকটা পাগল। শেবদ্রী কখনও রমণকে পাহাড়া দিতেন এবং ছেলেদের অত্যাচারের হাত থেকে তাঁকে রক্ষা করতেন। অবশেষে একদিন যখন রমণ ধ্যানস্থ ছিলেন তখন তাঁর ভক্তরা তাঁকে সেই গুহা থেকে উদ্ধার করে স্ত্রাবামণ্যর পূজাবেদীর কাছে এনে বসালেন। রমণ কিন্তু কিছুই টের পেলেন না। তারপর থেকে তাঁর যত্ন নেবার লোকের অভাব হয় নি। তাঁর বাসস্থান থেকে থেকে পরিবর্তন করা হত, কখনও বাগানে, কখনও কুঞ্জে, কখনও পূজাবেদীর কাছে। রমণ নিজে কখনও কথা বলতেন না। কথা বলবেন না এমন কোন প্রতিজ্ঞা অবশ্য তাঁর ছিল না, আসলে কথা বলার কোন ইচ্ছেই তাঁর হতো না। কখনও কখনও ‘বশিষ্ঠম্’, ‘কৈবল্যনবনিত্যম্’ ইত্যাদি বই থেকে তাঁকে পড়ে শোনান হত।

তিরুভঙ্গমালাইতে ছয়মাস পূর্ণ হবার কয়েক দিন আগে রমণ ‘গুরুমূর্তম্’ মন্দিরের রক্ষক তম্বিরানস্বামীর অহুরোধে সেখানে গিয়ে থাকতে লাগলেন। যত দিন যেতে লাগল এবং রমণের খ্যাতি ছড়াতে লাগল তত তাঁর সাক্ষাৎপ্রার্থী ভক্ত এবং পরিব্রাজকের সংখ্যা বাড়তে লাগল। রমণ সেখানে ‘ব্রাহ্মণ স্বামী’ বলে খ্যাত হলেন এবং এক

বছর সে মন্দিরে থেকে নিকটবর্তী একটি আশ্রমকুঞ্জে গিয়ে আশ্রয় নিলেন। তাঁর এক কাকা নেলীয়াপ্পা আয়ার এখানে এসে তাঁকে খুঁজে বের করলেন। নেলীয়াপ্পা আয়ার মানামাছুরাইতে দ্বিতীয় শ্রেণীর উকিল ছিলেন। ডেক্টরমণ একজন শ্রদ্ধাভাজন সাধু হয়েছেন এই খবর এক বন্ধুর কাছে শুনে তিনি তাঁকে দেখতে এলেন। তাঁর ইচ্ছা রমণের সঙ্গে করে মানামাছুরাই নিয়ে বান। কিন্তু রমণ রাজী হলেন না। নেলীয়াপ্পা আয়ারের প্রতি তিনি কোন উৎসুক্যই প্রকাশ করলেন না। সুতরাং তিনি ভগ্নমনোরথ হয়ে মানামাছুরাই-তে ফিরে গেলেন। অবশ্য, খবরটা তিনি রমণের মাতাকে পৌঁছে দিলেন।

রমণের মাতা বড় ছেলেকে নিয়ে তিরুভল্লমলাই এলেন। রমণ তখন পবলকুলরু-তে বাস করছেন। মাতা অলগমাল রমণকে তাঁর সঙ্গে ফিরে যাবার জন্তে অশ্রুপূর্ণ নয়নে কাতর অনুরোধ করলেন। কিন্তু ঋষি রমণের পক্ষে তা অসম্ভব। মাতার কান্নাকাটি, বিলাপ—কোন কিছুই তাঁকে বিচলিত করতে পারল না। তিনি নির্বাক হয়ে থাকলেন, একটি কথাও উচ্চারণ করলেন না। একজন ভক্ত মাতা এবং পুত্রের এই সংগ্রাম লক্ষ্য করছিলেন। তিনি অবশেষে রমণকে তাঁর বক্তব্য লিখে দিতে অনুরোধ করলেন। অত্যন্ত নৈবক্তিকভাবে রমণ একটুকরো কাগজে লিখলেন :

‘ভগবান্ প্রত্যেককে তার প্রারদ্ধ অনুযায়ী কাজ করান। যা হবার নয় তা হাজার চেষ্টা করলেও হবে না। যা হবার তা হবেই, মানুষ তাকে বন্ধ করার যত চেষ্টাই করুক না কেন। একথা নিশ্চিত সত্য। সুতরাং জ্ঞানী ব্যক্তি চূপ করে থাকবেন।’

নিরাশ হয়ে এবং ভগ্নহৃদয় নিয়ে মাতা অলগমাল মানামাছুরাই ফিরে গেলেন। এই ঘটনার কিছুদিন পরে রমণ অরুণাচল পর্বতের ‘বীরুপাক্ষ’ নামক গুহায় গিয়ে বাস করতে লাগলেন। বীরুপাক্ষ

নামে এক মুনি এককালে সেই গুহায় বাস করতেন এবং মৃত্যুর পর সেখানেই তাঁকে সমাধিস্থ করা হয়েছিল। সেই থেকে গুহাটির নাম হল বীরূপাক্ষ। সেই গুহায় ও জনতা ভীড় করে এল। তার মধ্যে কয়েকটি খাঁটি জিজ্ঞাসুমনা ব্যক্তিও এলেন তারা রমণকে আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা সম্বন্ধে নানা প্রশ্ন করতেন অথবা শাস্ত্রগ্রন্থ এনে কোন কোন বিষয় ব্যাখ্যা করতে অনুরোধ করতেন শ্রীরমণ কখনও কখনও এ সবের উত্তর লিখে দিতেন। এই সব গ্রন্থের মধ্যে শঙ্করের ‘বিবেকচূড়ামণি’ ও এসেছিল এবং শ্রীরমণ তার তামিল অনুবাদও করিছিলেন। অত্যন্ত সাধারণ সরল অশিক্ষিত লোক ও তাঁর কাছে মাঝে মাঝে শান্তি ও আধ্যাত্মিক লাভের আশায় আসতো যেনন একমল। একমল তার স্বামী পুত্র কন্যা হারিয়ে অত্যন্ত শোকাতুরা হয়ে পড়েছিল। অবশেষে ভাগ্য তাকে রমণের কাছে নিয়ে এল। সে প্রতিদিন এসে স্বামীজীকে দর্শন করত এবং স্বামীজী ও তাঁর সঙ্গে যে সব ভক্তগণ বাস করত তাঁদের সকলের জ্ঞান খাবার নিয়ে আসত। এই পবিত্র কর্তব্য সে নিজে থেকেই গ্রহণ করেছিল।

১৯০৩ খ্রীষ্টাব্দে গণপতি শাস্ত্রী নামে একজন বিখ্যাত সংস্কৃত পণ্ডিত এবং সন্ত তিরুভন্থমালাইতে এলেন। ধর্মের নিয়মকানুন অত্যন্ত কঠোরভাবে পালন করতেন বলে তিনি গণপতি মুণি বলেও খ্যাত ছিলেন। তাঁর উপাধি ছিল ‘কাব্যকণ্ঠ’ এবং শিষ্যরা তাঁকে পিতা বলে সম্বোধন করত। তিনি ভগবতীমাতৃপূজায় বিশেষজ্ঞ ছিলেন। বীরূপাক্ষ গুহায় এসে তিনি বেশ কয়েকবার রমণের সঙ্গে দেখা করেন। ১৯০৭ খ্রীষ্টাব্দে নিজের আধ্যাত্মিক সাধনা সম্বন্ধে তাঁর মনে সন্দেহ দেখা দিল। রমণ যে পর্বতে বাস করতেন তিনি সেখানে গেলেন। শ্রীরমণ তখন তাঁর গুহায় একা বসে ছিলেন। গণপতি মুণি বললেন, ‘যে সব গ্রন্থ পড়া প্রয়োজন তা আমি পড়েছি। এমন কি ‘বেদান্ত

শাস্ত্র'-ও আমি পুরোপুরি বুঝেছি। আমি প্রচুর যপও করেছি, কিন্তু তবু আজ অবধি বুঝতে পারিনি 'তপস' কাকে বলে। তাই আমি আপনাতর শরণ নিচ্ছি। অল্পগ্রহ করে আপনি আমাকে 'তপস'-এর প্রকৃতি বুঝিয়ে দিন।' রমণ এবার কথা বললেন; বললেন, কেউ যদি লক্ষ্য করে 'আমি'-র ধারণা কোথা থেকে আসছে তা হলে তার মন সেখানে নিমজ্জিত হয়; এবং তা-ই হচ্ছে 'তপস'। যখন মন্ত্র উচ্চারণ করা হয় তখন কেউ যদি লক্ষ্য করে কোথা থেকে মন্ত্রের ধ্বনি উথিত হচ্ছে তা হলে তার মন সেখানে নিমজ্জিত হয়; এবং তা-ই হচ্ছে 'তপস'।' মহাপণ্ডিত গণপতির কাছে তখন সব অর্থ চকিতে উদ্ভাসিত হল; তিনি অল্পভব করলেন ঋষি রমণের কৃপা তাঁকে ঘিরে আছে। তিনিই রমণকে মহর্ষি এবং ভগবান বলে ঘোষণা করলেন এবং তাঁকে প্রশংসা করে সংস্কৃত শ্লোক রচনা করলেন। রমণের উপদেশাবলী ব্যাখ্যা করে তিনি 'রমণ-গীতা' রচনা করেছিলেন।

শ্রীরমণের মাতা মানামাছুরাই ফিরে এসে তাঁর বড় ছেলেকে হারালেন। দু'বছর পরে তাঁর ছোট ছেলে নাগসুন্দরম্ তিরুভন্নমালাইতে অল্পসময়ের জন্ম একবার গিয়েছিলেন। তিনি নিজেও দু'বার গিয়েছিলেন। একবার বারাণসী থেকে তীর্থ করে ফেরার পথে, অল্পবার তিরুপতি-দর্শন ফেরৎ। শেষবার তিনি অসুস্থ হয়ে পড়লেন এবং টাইফয়েড-এর লক্ষণ দেখা দিল। রমণ তাঁকে খুব সেবায়ত্ত্ব করলেন, এমন কি মাতার রোগমুক্তি কামনা করে প্রভু অরুণাচলের উদ্দেশ্যে তামিল ভাষায় একটি স্তোত্রও রচনা করলেন। এই স্তোত্রের আরম্ভ এই রকম : 'হে পর্বতরূপী ঔষধিঈশ্বর, আমার মাতা তোমার শ্রীচরণকে তাঁর একমাত্র আশ্রয় বলে জ্ঞান করেন। তাঁর অর দূর ক'রে তাঁকে সুস্থ করা তোমার কর্তব্য।' তিনি এ প্রার্থনাও

জানালেন যে, তাঁর মাতাকে দিব্যদৃষ্টি দেওয়া হোক, জাগতিক বাসনা থেকে মুক্ত করা হোক। বলাই বাহুল্য যে, এই দুই প্রার্থনাই পূর্ণ হয়েছিল। অলগমাল রোগমুক্ত হয়ে মানামাতুরাই ফিরে গেলেন কিন্তু কিছুদিন পরেই আবার ফিরে এলেন। কয়েকদিন পরে তাঁর ছোট ছেলে নাগসুন্দরম্-এর স্ত্রী একটি ছেলে রেখে পরলোকগমন করলেন। সুতরাং অলগমালকে আবার ফিরতে হল। ১৯১৬ খ্রীষ্টাব্দের প্রথম দিকে তিনি বাকি জীবনটা রমণের কাছে থাকবেন স্থির করে আবার তিরুভঙ্গমালাই এলেন। তাঁর মাতার প্রত্যাবর্তনের অল্পকাল পরেই রমণ 'বীরুপাক্ষ' গুহা ছেড়ে আরও একটু ওপরে 'স্কন্দাশ্রম'-এ গিয়ে অবস্থান করতে লাগলেন। এখানে অলগমাল গভীর আধ্যাত্মিক জীবন সম্বন্ধে শিক্ষা লাভ করলেন এবং আশ্রমের পাকশালার ভার গ্রহণ করলেন। নাগসুন্দরম্ ও সন্ন্যাস গ্রহণ ক'রে নিরঞ্জনানন্দ নাম নিলেন। রমণের ভক্তদের মধ্যে তিনি তরুণতম 'চিন্নস্বামী' সন্ন্যাসী বলে খ্যাত হলেন। ১৯২০ খ্রীষ্টাব্দে রমণের মাতা দুর্বল হয়ে পড়লেন এবং বার্কাক্যানিত রোগে আক্রান্ত হলেন। রমণ অত্যন্ত মমতার সঙ্গে তাঁর সেবায়ত্ন করলেন এবং তাঁর শয্যার পাশে বসে এগারো রাত নিদ্রাহীন কাটালেন। ১৯২২ খ্রঃ ১৯ মে বৈশাখ মাসে বেহুলা-নবমীর দিন অলগমাল পরলোকগমন করলেন। শেষকৃত্যের জন্ত তাঁর দেহ পাহাড়ের দক্ষিণতম বিন্দুতে নিয়ে যাওয়া হল। পলিতীর্থপুকুর ও দক্ষিণামূর্তি-মণ্ডপের নিকট তাহার নখর দেহ সমাধিস্থ করা হল। শেষকৃত্যের কাজ যতক্ষণ না শেষ হল শ্রীরমণ ততক্ষণ সেখানে নীবেবে দাঁড়িয়ে থাকলেন। নিরঞ্জনানন্দ স্বামী সমাধির পাশে বাস করতে লাগলেন। রমণ স্কন্দাশ্রম-এ বাস করলেও প্রতিদিন এসে সমাধি দর্শন করে যেতেন। প্রায় ছয়মাস পরে তিনিও এসে সমাধির পাশে বাস করতে লাগলেন। এ সম্বন্ধে পরে



তিনি বলেছেন যে, ঈশ্বরের নির্দেশেই তিনি সেখানে এসেছিলেন, নিজের ইচ্ছায় নয়। এখানেই রমণাশ্রম প্রতিষ্ঠিত হল। ১৯৪৯ সালে সমাধির ওপর মন্দির প্রতিষ্ঠা হ'ল। যতদিন যেতে লাগল আশ্রম বেড়ে উঠতে থাকল এবং শুধুমাত্র ভারতবাসীই নয়, পৃথিবীর বহুদেশে থেকে ভক্তরা আসতে লাগল।

রমণের প্রথম পাশ্চাত্য ভক্ত ছিলেন এফ্. এইচ. হামফ্রিস। ১৯১১ খ্রীষ্টাব্দে তিনি পুলিশ বিভাগে চ্যাকরি নিয়ে ভারতবর্ষে এসেছিলেন এবং 'তেলোরে যোগদান করেন। বিশ্বের রহস্যসন্ধান অতৃপ্তি ছিলেন বলে তিনি একজন মহাত্মার সঙ্গে সাক্ষাৎ করতে চাইছিলেন। তাঁর তেলেগু শিক্ষক তাঁকে গণপতি শাস্ত্রীর সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দিলেন এবং গণপতি শাস্ত্রী তাঁকে রমণের কাছে নিয়ে গেলেন। রমণ হামফ্রিসকে গভীরভাবে অভিভূত করলেন। পরে 'ইন্টার ন্যাশনাল সাইকিক গেজেটে' তাঁর প্রথম দর্শনের বিবরণ লিপিবদ্ধ করতে গিয়ে লিখেছেন, 'গুহায় পৌঁছে আমরা তাঁর সামনে পায়ের কাছে নীরবে বসলাম। আমরা বহুক্ষণ এইভাবে বসে রইলাম এবং আনার মনে হল যেন আমি আমার দেহ থেকে উচ্চতর স্তরে উপনীত হয়েছি। আধঘণ্টা ধরে আমি মহর্ষির চোখের দিকে তাকিয়ে রইলাম, তাঁর চোখের গভীর ধ্যানের ভাব কখনো পরিবর্তিত হয় নি। মহর্ষির মর্যাদাবোধ, ভদ্রতা, সংযম এবং গভীর বিশ্বাসজনিত শক্তি বর্ণনার অতীত।' রমণের সঙ্গে পরিচিত হবার ফলে হামফ্রিসের আধ্যাত্মিকতার ধারণা সম্পূর্ণ বদলে গেল। তিনি প্রায়ই রমণের কাছে যেতেন। এক ইংরেজ বন্ধুর কাছে লিখিত চিঠিতে তিনি তাঁর অভিজ্ঞতা বর্ণনা করেছেন এবং সে চিঠি পরে উপরোক্ত গেজেটে প্রকাশিত হয়েছিল। তিনি বলেছেন, 'তাঁর হাসির চেয়ে স্নানর কোন কিছু তুমি কল্পনা করতে পারবে না। তাঁর কাছে এগলে মনে যে কী পরিবর্তন আসে তাবলে আশ্চর্য হতে হয়।'

আশ্রমে যে শুধু ভাল লোকরাই যেত তা নয়। খারাপ লোক, এমন কি খারাপ সাধুরাও এসে উপস্থিত হত। ১৯২৪ খ্রীষ্টাব্দে আশ্রমে দু'বার চোর চুকেছিল। একবার চুরি করবার মত কিছু না পেয়ে তারা মহর্ষিকে প্রহার করে। এক ভক্ত চোরদের শাস্তি দিতে চাইলে মহর্ষি বারণ করলেন। বললেন, ‘আমাদের যেমন ধর্ম আছে তেমনি ওদেরও আছে। আমরা সহ্য করব, ক্ষমা করব। ওদের সঙ্গে গুণগোল না করাই উচিত।’ একজন চোর মহর্ষির বাম উরুতে খুঁশি মারলে তিনি বললেন, ‘বাম উরুতে গেরে তুমি যদি খুঁশি না হয়ে থাক তা হলে ডান দিকেও মারতে পার।’ চোররা চলে গেলে এক ভক্ত তাঁকে মারের কথা জিজ্ঞেস করল। তিনি বললেন, ‘আমিও কিছু ‘পূজা’ পেয়েছি।’ ‘পূজা’ শব্দটি দুই অর্থে তিনি ব্যবহার করেছিলেন— ‘মার’ এবং ‘পূজা’।

অহিংসা তাঁর মধ্যে এমনভাবে প্রকাশিত হয়েছিল যে পশুপক্ষীরাও তাঁর সঙ্গে বন্ধুত্বের সম্পর্ক স্থাপন করত। মানুষ এবং পশুপক্ষীর প্রতি তিনি সমানভাবেই করুণাপ্রকাশ করতেন। কোন ব্যক্তির উল্লেখের মত তাদেরও তিনি ‘সে’ বলে উল্লেখ করতেন। পাখী, কাঠবেড়ালী সব এসে তাঁর চারদিকে বাসা বাঁধত, গরু, কুকুর, বাঁদর আশ্রমে এসে বাস করত। তারা সবাই, বিশেষ করে ‘লক্ষ্মী’ গাই ব্যবহারে রীতিমত বুদ্ধির পরিচয় দিত। মহর্ষি এদের চালচলন ভাল করেই জানতেন এবং এদের খাওয়া-দাওয়া যাতে রীতিমত হয় তার প্রতি লক্ষ্য রাখতেন। এদের কারো মৃত্যু হলে তাকে যথাযথ অস্থান সহযোগে কবর দেওয়া হত।

আশ্রমের জীবন স্বহৃদে বয়ে চলছিল। যতদিন যেতে লাগল দর্শনপ্রার্থী ভক্তের সংখ্যাও তত বাড়তে লাগল, কেউ অল্পদিন আশ্রমে থাকত, কেউ দীর্ঘকাল। আশ্রমও ক্রমশঃ বেড়ে চলল, নতুন নতুন

বিভাগ খোলা হতে থাকল। গোশালা তৈরি হল, বেদ অধ্যয়নের জন্তু স্কুল, গ্রন্থপ্রকাশের জন্তু প্রকাশ বিভাগ। মাতৃ মন্দিরে নিয়মিত পূজা হতে থাকল। রমণের জন্তু একটি হলঘর তৈরি হল যেখান থেকে চারদিকে কি ঘটছে দেখা যেত। রমণ সেখানে বসে থাকতেন। তিনি পাতা গেঁথে পাবার থালা তৈরি করতেন, শজী কেটে দিতেন, বইয়ের প্রুফ সংশোধন করতেন, চিঠির উত্তর বলে দিতেন, খবরের কাগজ এবং বই পড়তেন। কিন্তু তবু তিনি যে এসব থেকে বহু উর্ধ্বে রয়েছেন তা অনায়াসেই বোঝা যেত। বাইরে ভ্রমণে যাবার অসংখ্য আমন্ত্রণ আসত, কিন্তু তিরুভঙ্গমালাই এবং শেবজীবনে আশ্রম ছেড়ে তিনি কোথাও যাননি। প্রতিদিন, প্রায় সর্বদাই, ভক্তরা তাঁর সামনে নীরবে বসে থাকত। কখনো কখনো কেউ কেউ ছু'একটা প্রশ্ন করত, কখনো কখনো তিনি উত্তর দিতেন। সামনে বসে তাঁর হাস্যোদ্ভাসিত জ্যোতিপূর্ণ চোখের দিকে তাকিয়ে থাকবার অতিষ্ঠতা অনেকেরই হয়েছে। অনেকের মনে হয়েছে যেন সময় হঠাৎ থেমে গেছে এবং তারা এক অভূতপূর্ব শান্তি অহুভব করছেন।

১৯৪৬ খ্রীষ্টাব্দে রমণের তিরুভঙ্গমালাইতে অবস্থানের সুবর্ণজয়ন্তী পালন করা হল। ১৯৪৭ খ্রীষ্টাব্দে তাঁর শরীর ভাঙতে শুরু করল। বয়স তখনো সত্তর হয়নি, কিন্তু দেখলে মনে হত অনেক বেশি। ১৯৪৮ খ্রীষ্টাব্দের শেষ দিকে তাঁর বাঁ হাতে কহুইতে একটা ছোট মাংসপিণ্ড দেখা দিল। আরও খানিকটা বেড়ে উঠলে আশ্রমের ডাক্তার মাংসপিণ্ডটা কেটে দিলেন। কিন্তু মাস খানেকের মধ্যেই আবার সেটা দেখা দিল। মাদ্রাজ থেকে সার্জন এসে অস্ত্রোপচার করল। কিন্তু ষা শুকল না এবং টিউমারটা আবার দেখা দিল। পরীক্ষা করে দেখা গেল তাঁর 'সারকোমা' হয়েছে। ডাক্তাররা হাতটাকে কহুইয়ের ওপর থেকে কেটে বাদ দিতে চাইলেন। রমণ মুহূ হেসে বললেন, 'ভয়

পাবার কিছু নেই। শরীরটাই ত একটা ব্যাধি। একে স্বাভাবিকভাবে শেষ হতে দাও, অঙ্গহানি করে কি হবে? ষা-টাকে একটু ব্যাণ্ডেজ করে দিলেই চলবে।' তারপরেও ছ'বার অস্ত্রোপচার করা হয়, তবু আবার টিউমার দেখা দিল। দেশজ ঔষধ ব্যবহার এবং হোমিও-প্যাথিক চিকিৎসাও করান হল। কিন্তু কোন ফল হল না, অল্পখ সারল না। মহর্ষি রমণ কিন্তু এই যন্ত্রণার প্রতি সম্পূর্ণ উদাসীন। তিনি বসে বসে দেখতে লাগলেন শরীরটা নষ্ট হয়ে যাচ্ছে। তাঁর চোখ আগের মতই উজ্জ্বল হয়ে জ্বলতে লাগল এবং সর্বজীবের প্রতি তাঁর প্রীতি ও করুণা প্রবাহিত হতে লাগল। তাঁর দর্শনলাভের জন্ম প্রচণ্ড ভীড় হতে শুরু করল। রমণ কিছুতেই তাদের বঞ্চিত করতে রাজী হলেন না। ভক্তরা একান্তভাবে চাইছিল মহর্ষি তাঁর ঐশ্বরিক ক্ষমতার বলে নিজেদের রোগমুক্ত করুন। কেউ কেউ নিজেদের জীবনে রমণের সেই অলৌকিক ক্ষমতার প্রভাব অনুভব করেছেন বলে মনে করেন। যারা মহর্ষির শারীরিক যন্ত্রণায় মনে কষ্ট পাচ্ছিলেন তাদের প্রতি মহর্ষির গভীর সহানুভূতি ছিল। তিনি তাদের এই বলে সান্ত্বনা দিতেন যে দেহটা ভগবান নয়। বলতেন, 'ওরা শরীরটাকেই ভগবান বলে মনে করে এবং তার যন্ত্রণা ভগবানে আরোপ করে। ওরা কাতর হয়ে তাবে যে ভগবান ওদের ছেড়ে চলে যাচ্ছে। কিন্তু সে কোথায় যাবে, কি করেই বা যাবে?'

১৯৫০ খ্রীষ্টাব্দের ১৪ই এপ্রিল মহর্ষি দেহরক্ষা করলেন। সেদিন সন্ধ্যায় যারা তাঁকে দর্শন করতে এসেছিলেন তাদের তিনি দর্শন দিলেন। আশ্রমের সকলেই জানত শেষ সময় ঘনিয়ে আসছে। তারা অরুণাচলের উদ্দেশ্যে লিখিত রমণের গান গাইতে লাগল। মহর্ষি তাঁর সেবকদের বললেন তাঁকে ধরে বসিয়ে দিতে। তিনি মুহূর্তের জন্ম তাঁর জ্যোতিমান করুণাসিদ্ধ চক্ষু উন্মোচন করলেন। তাঁর মুখে মুহূ হাসি

ফুটে উঠল এবং চোখের কোন থেকে এক ফোঁটা জল গড়িয়ে নেমে এল। ৮।৪৭ মিনিটে শ্বাসপ্রশ্বাস বন্ধ হল। কিন্তু কোন শারীরিক যন্ত্রণার লক্ষণ দেখা গেল না, মৃত্যুর কোন চিহ্ন প্রকাশ পেল না। ঠিক সেই মুহূর্তেই একটি উজ্জ্বল ধীরে ধীরে আকাশের পথ পার হয়ে পবিত্র পাহাড় অরুণাচলের চূড়ায় পৌঁছল এবং তার পেছনে অদৃশ্য হয়ে গেল।

মহর্ষি কচিং কখনো লিখতেন। যেটুকু গদ্য এবং পদ্য তিনি লিখেছেন তা শুধু তাঁর ভক্তদের দাবী মেটাবার জন্তে। একবার তিনি নিজেই বলেছিলেন, ‘যে কোন কারণেই হোক বই লেখা বা কবিতা লেখার কথা আমার মনেই হয় না। আজ অবধি যত কবিতা আমি লিখেছি তার সবই, কারো না কারো অমুরোধে অথবা বিশেষ কোন ঘটনা উপলক্ষ্যে।’ তাঁর সব চেয়ে মূল্যবান রচনা হচ্ছে, ‘অস্তিত্ব বিষয়ক চল্লিশটি শ্লোক’। তাঁর ‘উপদেশসারম্’ পড়ে লেখা বেদান্তের সারমর্ম। অরুণাচলের উদ্দেশ্যেও তিনি পাঁচটি শ্লোক রচনা করেছিলেন এবং শঙ্করের ‘বিবেকচূড়ামনি’ ও ‘আত্ম-বোধ’ তামিল ভাষায় অনুবাদ করেছিলেন। তাঁর প্রায় সব রচনাই তামিলে। কিন্তু সংস্কৃত, তেলেগু এবং মালয়ালম-এও তিনি কিছু কিছু রচনা করেছেন।

অদ্বৈত বেদান্তের মত রমণের দর্শনের মূল কথা আত্মোপলব্ধি। তাঁর দর্শনে আত্মার প্রকৃতি এবং ‘আমি’-র ধারণার অন্তর্গত বিষয়ের অনুসন্ধানই প্রধান পথ হিসেবে নির্দেশিত হয়েছে। সাধারণতঃ ‘আমি’ কথার মধ্যে নানা জটিল অর্থ জড়িয়ে থাকে যদিও সে সব তার প্রকৃত অর্থ নয়। যেমন আমরা দেহকেও ‘আমি’ বলে উল্লেখ করি। বলি, ‘আমি মোটা’, ‘আমি রোগা’ ইত্যাদি কিন্তু এ ব্যবহার যে ভুল তা সহজেই বোঝা যাবে। শুধুমাত্র দেহ নিজেই আমি বলে উল্লেখ করতে পারে না, কেননা সে ত নিম্নাণ। সাধারণ অশিক্ষিত ব্যক্তিও ‘আমার

শরীর' একথার অর্থ বুঝতে পারে। 'আমি' এবং 'অহংকার' যে সমার্থক নয় এ উপলব্ধি অবশ্য সহজে হয় না। কারণ, অহুসন্ধিংহু মনই হচ্ছে 'অহং' এবং তার মৃত্যু না হলে 'আমি'র সঙ্গে তার প্রভেদ বোঝা যায় না। ব্যাপারটা কিন্তু একেবারেই সহজ নয়। জ্ঞানের আশ্রমে 'অহং'কে অর্পণ করা সব চেয়ে বড় ত্যাগ।

আত্মা এবং অহং-এর পৃথকীকরণ সহজ নয় সত্য, কিন্তু অসম্ভবও নয়। আমাদের ঘুমের অভিজ্ঞতার কথা ভাবলেই পৃথকীকরণ সহজবোধ্য মনে হবে। ঘুমের মধ্যে অহং-এর অস্তিত্ব থাকে না, কিন্তু আমরা থাকি। অহং আর তখন কাজ করে না। কিন্তু আত্মা অহং-এর অহুপস্থিতি লক্ষ্য করে এবং অত্যাশ্রিত বস্তু ও দেখে। ঘুমের মধ্যেও যদি আত্মা উপস্থিত না থাকত তা হলে ঘুম থেকে উঠে কেউ বলত না, 'আমি খুব আরামে ঘুমিয়েছিলাম : কিছু টেরই পাই নি।

তা হলে আমাদের মধ্যে দুটি 'আমি' আছে, একটি নকল এবং একটি খাঁটি। নকল 'আমি'ই হচ্ছে অহং এবং খাঁটি 'আমি' আত্মা। অহং এবং আত্মার ধারণা এমনভাবে পরস্পরের সঙ্গে জড়িয়ে গেছে যে মুখোশহীন অহং আমরা প্রায় দেখতেই পাই না। তদুপরি আমাদের সব অতিজ্ঞতাই অহংকে কেন্দ্র করে ঘুরতে থাকে। ঘুম ভাঙার সঙ্গে সঙ্গে অহংও জেগে ওঠে এবং সমস্ত পৃথিবীও যেন তার সঙ্গে জাগ্রত হয়। তাই অহং আমাদের কাছে এত প্রাধান্যলাভ করে।

আসলে অহং একটি তাসের দুর্গ। অহুসন্ধানে প্রবৃত্ত হলেই সে দুর্গভেঙে পড়বে। কিন্তু অহুসন্ধানের জ্ঞাত অত্যন্ত সূক্ষ্ম ও তীক্ষ্ণ অহুসন্ধিংহু মন চাই, যা বিষয় বস্তুর রহস্যবিশ্লেষণকারী মনের চেয়েও তীক্ষ্ণ। বুদ্ধির একমুখিনতা দ্বারাই সত্যকে দেখতে হবে এবং জ্ঞানোদয়ের পূর্বে আবার সেই বুদ্ধিও বিলীন হয়ে যাবে। কিন্তু তার পূর্ব পর্যন্ত কঠোর অহুসন্ধান করে যেতে হবে। আলম্ব্যপরায়াণ ব্যক্তির পক্ষে জ্ঞানলাভ সম্ভব নয়।

‘আমি কে’—এই প্রশ্নের উদ্দেশ্য মনের প্রকৃতি বোঝা নয়। এর উদ্দেশ্য পুরো মনটাকে তার উৎসের দিকে সন্নিবেশ করা। নকল ‘আমি’র উৎস হচ্ছে আত্মা। যিনি আত্মাহুসক্ষানে প্রবৃত্ত হয়েছেন তিনি মনের শ্রোতের সঙ্গে ছুটবেন না, তার গতি হবে শ্রোতের উল্টো দিকে এবং অবশেষে তিনি মনোময় জগতের উর্দ্ধে যাবেন। নকল ‘আমি’র উৎস আবিষ্কৃত হলেই তার মৃত্যু। তখন আত্মা উজ্জল হয়ে উদ্ভাসিত থাকে এবং তারই নাম উপলব্ধি ও মুক্তি।

মুক্তির সঙ্গে দেহের অস্তিত্ব এবং অনস্তিত্বের কোন সম্পর্ক নেই। যেমন মহর্ষির ক্ষেত্রে হয়েছিল তেমনি দেহটা হয়ত বেঁচে থাকতে পারে, পৃথিবীটা হয়ত প্রতীয়মান হতে পারে, কিন্তু যে আত্মা জাগ্রত হয়েছে তার কাছে এই জগৎ প্রতীতির কোন অর্থ নেই। বস্তুতঃ যার আত্মা জাগ্রত হয়েছে তার পক্ষে দেহ ও নেই, পৃথিবীও নেই, শুধু আত্মা আছে বাহ্য সৎ চিৎ এবং আনন্দ। এ ধরনের অভিজ্ঞতা যে আমাদের একেবারে হয় না তা নয়। ঘুমের মধ্যে যখন বাইরের জগৎ বা স্বপ্নের জগৎ সম্বন্ধে সচেতন থাকি না তখন আমরা সে অভিজ্ঞতা লাভ করি, যদিও তা অজ্ঞানের দ্বারা আচ্ছন্ন থাকে। তাই আমরা স্বপ্নের অলৌকিকতাতে সচেতন হই এবং বাস্তব জগতে ফিরে আসি। অবিচার বিলোপ হলে তবেই এই ষ্ঠেতে প্রত্যাভর্তন শেষ হয়। বেদান্তের লক্ষ্যই তাই। নিম্নতম স্তরের মাহুষকেও হতাশা থেকে আশার আলোকে উত্তীর্ণ হতে অল্পপ্রাণিত করাই মহর্ষির মত মহান উদাহরণের মূল মর্ম।

## শ্রীরমণাশ্রমম্, তিরুভন্নমালাই

### আদর্শ ও কর্মসূচী

শ্রীরমণাশ্রমম্—যেখানে মহর্ষি রমণ বাস করতেন এবং যেখানে তিনি অদ্বৈত বেদান্তের শাস্ত্রত বাণী প্রচার করেছেন—অরুণাচলম্ শহরের পশ্চিম প্রান্তে সুন্দর প্রাকৃতিক দৃশ্যবহুল পরিবেশে অবস্থিত। আশ্রমের অট্টালিকায় শান্তি এবং সৌন্দর্য বিরাজ করছে, নানারকম কাজ অনুষ্ঠিত হচ্ছে। নির্জন ধ্যানের পক্ষে আশ্রমটি একটি আদর্শ স্থান। সমস্ত দেশের মানুষ আশ্রমকে তাদের গৃহ বলে মনে করে। এটা উপলব্ধিতেই বিশ্বাস হইবে।

তগবান্ শ্রীরমণ মহর্ষির যে সব তত্ত্ব তাঁর মহানির্বানের পর আশ্রমের সঙ্গে যোগাযোগ রাখতে পারেন নি তারা আশ্রমের কর্মপ্রণালী জানবার জন্তে প্রতিনিয়ত অহুসঙ্কান করেন। আমরা তাদের জানাতে চাই যে আশ্রমের কাজ মহর্ষির মহানির্বানের পূর্বে যেমন চলছিল এখনও তেমনিই চলছে। আশ্রমের দৈনন্দিন কর্মসূচী এইরূপ :

১। শ্রীরমণাশ্রমম্ তগবান্ শ্রীরমণের স্বর্গীয় স্মরণীয় পরিপূর্ণ। তার কলে বিভিন্ন ধর্মাবলম্বী তত্ত্বরা এখানে এসে মানসিক শান্তি, ঐশ্বরিক আশীর্বাদ এবং আনন্দলাভ করে। তত্ত্বরা যাতে তা লাভ করতে পারে তার ব্যবস্থা করা আশ্রমের প্রধান লক্ষ্য। তোর এবং লক্ষ্যায় বহু তত্ত্ব নীরব ধ্যান এবং প্রার্থনার জন্ত এখানে সমবেত হয় এবং সেজন্ত তাদের প্রয়োজন মত সাহায্য লাভ করে।

২। শ্রীতগবান্ রমণ এবং তাঁর মাতার মহাসমাধিতে সকাল এবং লক্ষ্যায় পূজা দেওয়া হয়।



৩। সকাল এবং সন্ধ্যায় বেদপাঠ করা হয়। আরতির সমস্ত ভক্তরা সমবেত হয়।

৪। যে পুরানো হল ঘরে শ্রীভগবান্ রমণ বসতেন ভক্তরা সেখানে বসে ধ্যান করেন, কারণ সেই হলটি তাদের ধ্যানে অল্পপ্রাণিত করে।

৫। যে ঘরে মহর্ষি মহানির্বান লাভ করেছিলেন সে ঘরটিকে সব ভক্তরা অত্যন্ত পবিত্র বলে জ্ঞান করেন।

৬। নতুন হলঘরে ভক্তদের ছোট ছোট দলের বৈঠকে শ্রীভগবানের উপদেশ পঠিত এবং আলোচিত হয়।

৭। মাঝে মাঝে অথবা পর পর কয়েকদিন ধরে যোগ্য ব্যক্তির আধ্যাত্মিক এবং দর্শন বিষয়ে ভাষণ দেন।

৮। যেমন নিকটের তেমনি দূরের ভক্তরা আশ্রম দর্শনে আসেন। আশ্রমেই তাদের থাকার ব্যবস্থা করা হয় এবং তারা যাতে আরামে থাকতে পারেন শ্রীভগবানের করুণার প্রসাদলাভ করতে পারেন ও আশ্রমের শান্তি উপভোগ করতে পারেন তার জন্ত সমস্তরকম চেষ্টা করা হয়।

৯। ‘বেদপাঠশালা’ আশ্রমের একটি অঙ্গ। যে বালকরা সেখানে শিক্ষালাভের জন্ত আসে আশ্রম তাদের বিনামূল্য শিক্ষাদান এবং খাওয়া থাকার ব্যয় বহন করে। তাদের যজুর্বেদ, সংস্কৃতসাহিত্য, ইংরেজী, তামিল, অঙ্ক এবং সাধারণ জ্ঞান বিষয়ে শিক্ষা দান করা হয়।

১০। শ্রী মাতার মন্দিরের বেদিতে শ্রীচক্র স্থাপিত। শ্রীভগবান্ তাকে স্পর্শ করে পবিত্র করেছেন। প্রতি শুক্রবার, পূর্ণিমা এবং তামিল মাসের প্রথম দিন শ্রীচক্রের বিশেষ পূজাহুষ্ঠান হয়। ভক্তরা এসব পূজায় যোগদান এবং তার শুভ ফল লাভের জন্ত আগ্রহপ্রকাশ করেন।

১১। গোশালা পূর্বের মতই আদর্শ অবস্থায় আছে। আশ্রমবাসী এবং অতিথি ভক্তদের জন্ম যথেষ্ট পরিমাণেই হ্রদ পাওয়া যায়।

১২। আশ্রমের পাকশালা পূর্বের মতই চলিতেছে এবং প্রতিদিন প্রায় ৫০ জন আশ্রমবাসী, অতিথি ভক্ত এবং বেশ কিছু সংখ্যক দরিদ্রের জন্ম খাবার সংস্থান করা হয়।

১৩। পূর্বের মতই দাতব্য চিকিৎসালয়টি এখনও নিয়মিতভাবে কাজ করছে এবং ডাক্তার সর্ক প্রযত্নে বিনাবেতনে চিকিৎসা করছেন। প্রতিদিন অন্ততঃ একশ' বাইরের রোগী চিকিৎসার জন্ম আসে, তাছাড়া কিছু 'বেড'ও আছে।

১৪। আশ্রম নতুন নতুন বই প্রকাশ করে যাচ্ছে এবং পূর্ক প্রকাশিত বই-এর নতুন সংস্করণ নানা ভাষায় সঙ্কলিত করছে। শ্রীভগবানের যে সব কথা তখনই লিখে নেওয়া হয়েছিল তা প্রকাশিত হচ্ছে এবং শ্রীভগবানের মুখনিঃসৃত 'শ্রীরমণ বাণী' শীঘ্রই প্রকাশিত হইবে। 'শ্রীরমণ মহর্ষির সঙ্গে কথপোকথন' তার সর্বশেষ প্রকাশিত গ্রন্থ। তিনটি ভিন্ন ভিন্ন খণ্ডে গ্রন্থটি সম্পূর্ণ। ইংরেজীতে লিখিত 'শ্রীভগবানের সঙ্গে দিনের পর দিন' গ্রন্থখানি দুই খণ্ডে সম্পূর্ণ। এ ছাড়া আরও অনেক গ্রন্থ শীঘ্রই প্রকাশিত হবে।

১৫। ভক্তদের ব্যবহারের জন্ম আশ্রমে যে বিস্তৃত লাইব্রেরীটি আছে তার বইর মোট সংখ্যা ৪০০০ থেকে ৫০০০। সে সব বই বিভিন্ন ভাষায় লিখিত দর্শন এবং ধর্মতত্ত্ব বিষয়ক।

১৬। আশ্রমটিকে শ্রীভগবানের বানী প্রচারের কেন্দ্র হিসেবে গড়ে তোলার সর্বপ্রকার চেষ্টা করা হচ্ছে। আগের মত এখনও ভক্তরা শ্রীভগবানের পীঠস্থানে স্বাগত।

১৭। আশ্রম স্থায়ী সভ্যদের পূর্ণতালিকা রাখে। ভক্তরা বছরে ৫ টাকা চাঁদা দিলেই সভ্য হতে পারেন। আশ্রম সভ্যদের সঙ্গে

চিঠিপত্রের মারফৎ যোগাযোগ রক্ষা করে, অন্ততঃ শ্রীভগবনের জয়ন্তী এবং আরাধনার পূর্বে এবং পরে। সভ্যদের চাঁদার টাকা আশ্রমের রক্ষণাবেক্ষণেই খরচ করা হয়।

১৮। সে সব ভক্তরা শ্রীভগবানের আশ্রমের রক্ষণাবেক্ষণে আগ্রহী তারা সভ্যতালিকান্ত হলে আশ্রম উপকৃত হইবে।

১৯। ভক্তদের স্বেচ্ছাকৃত দানের অর্থ দ্বারাই আশ্রমের ব্যয় নির্বাহিত হয়।

শ্রীভগবনের কৰুণা সকলের ওপর নির্যরে বর্ষিত হোক এই প্রার্থনা।

---

# আমি কে ?

ভগবান শ্রীরমণ মহর্ষির উপদেশমূলক  
তামিল পুস্তকের বঙ্গানুবাদ



## শ্রীরমণাশ্রম

তিরুভন্নমালাই, দক্ষিণ ভারত



আমি কে ?



## প্রস্তাবনা

ভগবান্ শ্রীরমণ মহর্ষির নাম অধুনা জগদ্বিখ্যাত । তিনি ১৮৭৯ খৃষ্টাব্দে জন্মগ্রহণ করেন । মাত্র সপ্তদশ বৎসর বয়সেই আত্মার অমরত্ব উপলব্ধির অনন্তর গৃহত্যাগ করতঃ কিঞ্চিম্মূন অর্দ্ধশতাব্দিকাল জ্যোতির্লজ্জ স্বয়ং শিবরূপী শ্রীঅরুণাচল গিরির পাদদেশে বাস করিতেছেন । এখন, একটি দিন তিনি শ্রীরমণাশ্রমে উপস্থিত না থাকিলে দর্শনাথী কত লোক বিফল মনোরথ হইবেন !

ভগবান্ শ্রীমহর্ষির আত্ম-সাক্ষাৎকারের সন্ধান যাহারা প্রথমে প্রাপ্ত হইয়াছিলেন, শ্রীশিবপ্রকাশন্ পিল্লে মহাশয় তাহাদের অগ্রতম । ১৯০১-২ খৃঃ শ্রীমহর্ষি মৌনাবস্থায় উক্ত পিল্লে মহাশয়ের প্রশ্নের উত্তরে যে সকল উপদেশ প্রদান করিয়াছিলেন তাহাই এই অমর পুস্তিকা “নানার” —“আমি কে ?” রূপ লাভ করিয়াছে । ইহা বহু ভাষায় অনূদিত হইয়াছে এবং পঁয়ত্রিশ হাজারের ও অধিক পুস্তক ইতিমধ্যে বিক্রীত হইয়াছে ।

বর্তমানে বাঙ্গালা ভাষায় ইহার অনুবাদ করা হইল । এই অনুবাদে মূল তামিল পুস্তিকার ভাব ও ভাবার যথাসাধ্য অনুবর্ত্তী হওয়ার দিকে লক্ষ্য রাখা হইয়াছে ।

পরিশিষ্টে শ্রীমহর্ষির স্বরচিত একই শ্লোকে “আমি কে ?” —এরূপ বিচারের সার মর্ম্ম সাহুবাদ দেওয়া হইল ।

এই পুস্তিকা অবলম্বন করিয়াই জিজ্ঞাসু আত্ম-সাক্ষাৎকার লাভ করিতে সমর্থ হইবেন, ভগবান্ শ্রীমহর্ষি এরূপ সম্মতি জ্ঞাপন করিয়াছেন । শ্রীভগবানের এই আশীর্ষচন ধারণ করিয়া মুমুক্শুগণ কৃতকৃত্য হউন । ওম্ ।



## দ্বিতীয় সংস্করণের ভূমিকা

ভগবান শ্রীরমণ মহর্ষির “আমি কে” পুস্তিকার বাংলা অনুবাদের দ্বিতীয় সংস্করণ অগণিত বাঙ্গালী ভক্তমণ্ডলীর প্রয়োজনে সংস্কলিত করা হইল। প্রথম সংস্করণ প্রকাশের সময় শ্রীমহর্ষি ‘স্থল শরীরে’ আগাদের মধ্যে ছিলেন। আজ হইতে অধিকতর ১২ বৎসর পূর্বে ( অর্থাৎ ১৯৫০ ইং ১৪ই এপ্রিল ১লা বৈশাখ ) বঙ্গাব্দ তারিখে সন্ধ্যা ৮টা ৪০ মিনিটে মহর্ষি মহানির্কান প্রাপ্ত হন। ঠিক সেই মহানির্কান মুহূর্ত্তে আশ্রমে উপস্থিত অগণিত ভক্তমণ্ডলী নভোমণ্ডলে এক অতি-উজ্জ্বল-শুভ্র আলো শিখা আশ্রম প্রাঙ্গণ হইতে বাহির হইয়া শ্রীশ্রীঅরুণাচলম্ মন্দিরে মিলাইয়া যায় ইহা প্রত্যক্ষ করেন। মহর্ষি যে পরম পিতার অনুসন্ধানে প্রথম জীবনে বাহির হইয়াছিলেন-অন্তে-তিনি সেই পরমপিতার অঙ্কেই স্থান পাইলেন-এ ঘটনা ইহারই প্রমাণ্য।

মহানির্কানের কিছুক্ষণ পূর্বেও মহর্ষি ক্রন্দনরত ভক্তমণ্ডলী উদ্দেশ্যে বলিয়াছিলেন “আমি তো যাইতেছি—আগার নখর দেহটাই যাইতেছে স্মৃতির তোমাদের চিস্তাকুল হওয়ার কারণ কি?”

আজিও আশ্রমে হাজার হাজার ভক্তমণ্ডলী শ্রীভগবানের সমাধির নিকট বসিয়া তাঁহার সান্নিধ্য অনুভব করেন ও ধ্যানের অনুপ্রেরণা পান। যাহাতে শ্রীভগবানের প্রাণস্পর্শী বাণী সকল বাঙ্গালী ভক্তমণ্ডলী উপলব্ধি লাভ করিতে পারেন সেজন্য দ্বিতীয় সংস্করণের প্রয়োজন আছে তাই উহা প্রকাশ করা হইল। শ্রীভগবানের করুণা সকলের উপরে নিখরৈ বর্ষিত হউক এই প্রার্থনা। শ্রীরমণ জয়তু।

ইতি—

শ্রীশ্রীরমণ আশ্রম

তিরুতনমালাই।

## আমি কে ?

যে হেতু সকল জীবই সর্বদা দুঃখলেশ রহিত সুখ চায়, যে হেতু প্রত্যেক ব্যক্তি আপনাকেই পরম প্রিয় বোধ করে, যে হেতু সুখাভিলাষই প্রিয়ত্বের কারণ, সেই হেতু মনোবিহীন নিদ্রাকালে প্রত্যহ অহুভূত নিজ স্বাভাবিক সুখের উপলব্ধির নিমিত্ত আপনি আপনাকে জানা অত্যাবশ্যক। তাহার জন্য “আমি কে ?”—এই জ্ঞান বিচারই মুখ্য সাধন।

তবে আমি কে ? সপ্তধাতু নির্মিত এই স্থূল শরীর আমি নহি। শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস, গন্ধ নামক পঞ্চ বিষয় এবং উহাদিগের পৃথক্ পৃথক্ গ্রাহক শ্রোত্র, ত্বক্, নেত্র, জিহ্বা ও নাসিকা নামক পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয় ও আমি নহি, তেমনই বচন, গমন, দান, মলবিসর্জনে এবং আনন্দগ্রহণ—এই পঞ্চবিধ কৰ্ম্মের করণ বাক্, পাদ, পানি, পায়ু ও উপস্থ নামক পঞ্চ কৰ্ম্মেন্দ্রিয় ও আমি নহি। শ্বাসাদি পঞ্চক্রিয়াক্ত প্রাণাদি বায়ু পঞ্চকও আমি নহি। মননাত্মক মনও আমি নহি। আবার সর্ববিষয় ও সর্ব বৃত্তি শূন্য বাসনামাত্রাবশেষ অজ্ঞানও আমি নহি।

‘আমি ইহা নহি’, ‘আমি ইহা নহি’ এইরূপে পূর্বোক্ত সকল উপাধি-বর্জন করিলে সর্ববিলক্ষণ যাহা থাকে সেই জ্ঞান মাত্রই আমি। জ্ঞানের স্বরূপ সচ্চিদানন্দ।

সকল বিষয় জ্ঞানের সাধন ও সকল বৃত্তির কারণ মন লয় প্রাপ্ত হইলে জগৎ দৃষ্টি দূর হয়। যে প্রকার কল্পিত সর্পজ্ঞান অপগত না হইলে উহার অধিষ্ঠান রজ্জুর জ্ঞান হয় না, সেই প্রকার কল্পিত জগৎদৃষ্টি দূর না হইলেও উহার অধিষ্ঠান স্বরূপের দর্শন সম্ভব হয় না।

মন আত্মস্বরূপে অবস্থিত এক আশ্চর্য্য-শক্তি । ইহাই সকল বৃত্তি জন্মাইয়া থাকে । পরন্তু, সকল বৃত্তি নিঃশেষে দূর করিলে দেখিবে, মন বলিয়া কোন পৃথক্ বস্তু নাই । অতএব বৃত্তি বা চিন্তাই মনের স্বরূপ । চিন্তা ব্যতীত জগৎ বলিয়া অত্ৰ কোন বস্তু নাই । সুস্থপ্তিতে চিন্তা নাই । জগৎও নাই ; জাগ্রতে ও স্বপ্নে চিন্তা আছে, জগৎও আছে । মাকড়সা যেমন নিজের ভিতর হইতে সৃষ্ট সূত্র বাহির করিয়া পুনরায় উহা নিজেরই ভিতরে আকর্ষণ করিয়া লয়, মনও তেমন স্বস্থান হইতে জগৎ প্রতীতি বিস্তার করিয়া পুনরায় উহা আপনার ভিতরে গুটাইয়া লয় । মন আত্ম স্বরূপ হইতে যখন বহির্গত হয়, তখন জগৎ ‘প্রতিভাত’ হয় । সূত্রাং যখন জগৎ প্রকাশিত হয়, তখন স্বরূপ প্রকাশিত হয় না ; যখন স্বরূপ প্রকাশিত হয়, তখন জগৎ প্রকাশিত হয় না । মনের স্বরূপ যদি ক্রমাগত বিচার করা যায়, তবে মন ‘আপন’ রূপেই পর্য্যবসিত হয় । এই ‘আপন’ রূপ আত্মস্বরূপই মন, সতত হুল কিছু অনুসরণ করিয়াই দাড়াইয়া ; পৃথক্ দাড়াইয়া না । বস্তুতঃ মনকেই সূক্ষ্ম শরীর এবং জীব বলা হয় ।

এই দেহে ‘আমি’ রূপে বাহা উদ্ভিত হয় উহাই মন । এই অহং-ভাব শরীরে প্রথমে কোন্ স্থানে স্ফুরিত হয় তাহা বিচার করিলে, হৃদয়ে হয় বলিয়া জ্ঞাত হওয়া যায় । এমতে হৃদয়ই মনের জন্ম-স্থান । সতত ‘আমি’ ‘আমি’ এইরূপ খেয়াল রাখিলেও ঐখানেই পৌছাইয়া দিবে । মনে যত বৃত্তি ওঠে তাহাদের মধ্যে অহং-বৃত্তিই মূল ও প্রথম বৃত্তি । ইহার উদয় হইলেই, পশ্চাৎ আর সব চিন্তার উদয় হয় । উত্তম পুরুষ ‘আমি’র উদয় হইলে পরেই, মধ্যম পুরুষ ‘তুমি’ ও প্রথম পুরুষ ‘সে’র স্ফুরণ হয় ; উত্তম পুরুষ ব্যতীত মধ্যম ও প্রথম পুরুষ থাকে না । “আমি কে ?”—এইরূপ বিচার দ্বারাই মনের দমন হয় । “আমি কে”—এই বিচারণাই অত্যাচ্ছ সকল চিন্তার লোপ করিয়া শব্দাহক বংশ-দণ্ডের তায় পরিণামে অয়ং লোপ প্রাপ্ত হয় । এই বিচারণার মধ্যে

যদি অত্র সব চিন্তা ওঠে, তবে তাহাদের পূর্ত্তি করিবার যত্ন না করিয়া, 'ঐ সব চিন্তা উদিত হইয়াছে কাহার ?' তাহা বিচার করা চাই। এই বিচারকালে যত চিন্তা ওঠে উঠুক, প্রত্যেকটি চিন্তার উদয়কালেই 'ইহা উঠিয়াছে কাহার ?'—এইরূপ সাবধানে বিচার করিলে, 'আমার'—এইরূপ বোধ হইবে। অতঃপর 'আমি কে ?'—এইরূপ বিচার করিলে মন নিজ জন্মস্থান হৃদয়ে প্রত্যাবৃত্ত হয় এবং উদিত চিন্তাও বিলয় প্রাপ্ত হয়। এই প্রকার অভ্যাস করিতে করিতে মনের নিজ জন্মস্থানে স্থিত হইয়া থাকার শক্তি উত্তরোত্তর বর্দ্ধিত হয়। সূক্ষ্ম মন মস্তিষ্ক শক্তি ও ইন্দ্রিয় দ্বারা বহির্মুখ হইলে স্থূল নাম-রূপ আবির্ভূত হয়। পরন্তু হৃদয়ে অবস্থান করিলে নাম-রূপ তিরোহিত হয়। মনকে বহির্মুখ হইতে না দিয়া হৃদয়ে রাখিয়া থাকারই নাম অহম্মুখতা বা অন্তর্মুখতা। হৃদয় হইতে বাহিরে যাইতে দেওয়ারই নাম বহির্মুখতা। এবম্বিধ রীতিতে মন হৃদয়ে স্থিত হইলে সকল বৃত্তির যাহা মূল সেই অহংভাবে লোপ পাইলে নিত্য-বর্ত্তমান সদ্বস্ত 'নিজে' মাত্র প্রকাশিত থাকে। যে অবস্থায় অহংভাবে কিঞ্চিৎমাত্রও থাকে না তাহাই স্বরূপস্থিতি। বস্তুতঃ উহাকেই মৌন বলা হয়। এই মৌন স্থিতিরই অপর নাম জ্ঞান-দৃষ্টি। আর, তাহারই অর্থ মনকে আত্মস্বরূপে লয় করা। অত্থা অতের মনের কথা জানা, ত্রিকালজ্ঞ হওয়া, দূর দেশের ঘটনা অবগত হওয়া ইত্যাদিকে জ্ঞান-দৃষ্টি বলা যায় না।

যথার্থ কি ? কেবল আত্মস্বরূপই যথার্থ। শুদ্ধিতে রজতের ভ্রাম্য জগৎ জীব এবং দৈশ্বর আত্মস্বরূপে কল্পিত মাত্র। এই তিনটি একই কালে আবির্ভূত হয় এবং একই কালে অন্তর্হিত হয়। বস্তুতঃ স্বরূপই জগৎ, স্বরূপই 'আমি' (জীব), স্বরূপই দৈশ্বর ; সবই শিবস্বরূপ।

মনোপশয়ের জন্ম আত্ম-বিচার ব্যতীত অথ বোধোচিত উপায় নাই উপায়ন্তরে মনোময় সাধিত হইলে কিছুকাল লীনবৎ থাকিয়া সুস্থ মন পুনরায় জাগিয়া উঠে। প্রাণায়াম দ্বারাও মনোনিগ্রহ হয়; কিন্তু প্রাণ যতক্ষণ লীন থাকে মনও ততক্ষণ লীন থাকে; প্রাণায়াম বন্ধ করিলেই মনও বহিষ্কৃত হইয়া বাসনাবশে ঘুরিয়া হররাণ হয়। মন ও প্রাণের জন্মস্থান একই। চিন্তাই মনের স্বরূপ। অহং-বৃত্তিই মনের প্রথম বৃত্তি এবং উহাই অহঙ্কার। যেখান হইতে অহঙ্কার উৎপন্ন হয়, সেখান হইতেই খাস উদ্ভূত হয়। এই কারণে মন শাস্ত হইলে প্রাণও শাস্ত হয়, প্রাণ শাস্ত হইলে মনও শাস্ত হয়। কিন্তু, সুস্থিতিতে মন সুস্থ থাকিলেও প্রাণ শাস্ত হয় না। দেহ মৃত হইয়াছে এইরূপ সন্দেহ হইতে না পারে এই নিমিত্ত, দেহের রক্ষার জন্ম দৈশ্বর কর্তৃক এই প্রকার ব্যবস্থা বিহিত হইয়াছে। জাগ্রতে এবং সমাধিতে প্রাণ লীন হইলে মনও লীন হয়। প্রাণ মনেরই স্থূল রূপ। মরণকাল পর্যন্ত মন প্রাণকে শরীরে ধারণ করিয়া মৃত্যুকালে উহাকে বেঁঠন করিয়া নিরাশ্রয় করে। এই হেতু প্রাণায়াম মনোনিগ্রহের সহায়তা ছাড়া মনোনাশ করে না।

মনোনিগ্রহের জন্ম অল্পাধিক মূর্ত্তিধ্যান, মন্ত্র-জপ আহার-সংযম প্রভৃতি প্রাণায়ামের দ্বারাই সহায়ক বটে। মূর্ত্তি-ধ্যান ও নাম-জপ দ্বারা মন একাগ্রতা লাভ করে। সৰ্ব্বদা চলনশীল হস্তী-দ্বয়ে একটি শৃঙ্খল প্রদান করিলে সেই হস্তী যেমন অথ কিছু গ্রহণ না করিয়া উহাই লইয়া চলিতে থাকে, সদা চঞ্চল মনও সেই প্রকার কোন নাম বা রূপে অভ্যস্ত হইলে উহাই ধারণ করিয়া থাকে। মন অসংখ্য চিন্তারূপে বিচ্ছিন্ন হয় বলিয়া প্রত্যেকটি চিন্তা অতি বলহীন হয়। চিন্তারূপি প্রশমিত হইতে হইতে একাগ্রস্থিতি লাভ করিয়া তাহা হইতে বল প্রাপ্ত মনের পক্ষে আত্ম-বিচার সুলভে সিদ্ধ হয়। সকল নিয়মের শীর্ষস্থানীয়

সাত্ত্বিক মিতাহারের নিয়ম হইতে মনের সত্ত্বগুণ বাড়িয়া আত্মবিচারে সহায় হয়।

পরম্পরাগত বিষয়বাসনা সমূহ অগণ্য সমুদ্র-তরঙ্গের ছায় প্রতীত হইলেও স্বরূপ ধ্যান বর্দ্ধিত হইতে হইতে সে সমস্ত অন্তর্হিত হয়। সকল বাসনা ক্ষীণ হইলে পরে স্বরূপমাত্রে অবস্থান সম্ভব কি না একরূপ সন্দেহাত্মক চিন্তারও অবসর না দিয়া প্রযত্ন শিথিল না করিয়া স্বরূপধ্যানে লাগিয়া থাকা চাই। কোন ব্যক্তি যতই পাপী হউক না কেন, “হায় ! আমি পাপী, কিরূপে পরিত্রাণ পাইব ?”—এইরূপ বিলাপপূর্বক ক্রন্দনপরায়ণ না হইয়া সে যে পাপী এই চিন্তাও তাড়াইয়া দিয়া দৃঢ়তা সহকারে স্বরূপ ধ্যানে লাগিয়া থাকিলে সে নিশ্চয়ই নব-জীবন প্রাপ্ত হইবে।

মনে যাবৎকাল পর্য্যন্ত বিষয়বাসনা সমূহ থাকিয়া যায় তাবৎকাল পর্য্যন্তই “আমি কে ?”—এইরূপ বিচারও আবশ্যক। চিন্তাসমূহ উঠিবা মাত্রই তৎক্ষণাৎ উহাদিগকে সম্যক্, উহাদিগের উৎপত্তি স্থানেই বিচারণা দ্বারা নাশ করিতে হইবে। অত্ৰ কিছু না চাহিয়া থাকা—বৈরাগ্য বা আশা-ত্যাগ ; আত্ম স্বরূপ ত্যাগ না করাই জ্ঞান। যথার্থতঃ বৈরাগ্য ও জ্ঞান দুইই এক। মুক্তাশ্বেষী ডুবুরীরা কটিদেশে প্রস্তর বাঁধিয়া ডুব দিয়া সাগরের তলদেশস্থিত মুক্তা যেমন গ্রহণ করে, তেমন প্রত্যেক ব্যক্তি বৈরাগ্য অবলম্বন করিয়া নিজের অভ্যন্তরে ডুব দিয়া আত্ম-মুক্তা পাইতে পারে। কেহ নিজ স্বরূপ প্রাপ্তি পর্য্যন্ত নিরন্তর স্বরূপ অরণ করিয়া থাকিতে পারিলে, একমাত্র উহাই যথেষ্ট। স্বর্গের ভিতরে যাবৎ শত্রুরা থাকিবে তাবৎ উহা হইতে বাহিরে আসিতেই থাকিবে ; আসামাত্রই উহাদিগকে নিঃশেষে কর্তন করিতে থাকিলে স্বর্গ হস্তগত হইবে। চিন্তাগুলিই স্বর্গস্থ শত্রু সদৃশ।

ঈশ্বর এবং গুরু যথার্থতঃ ভিন্ন নহেন। ব্যাঘ্রের কবলে নিপতিত শিকার যেক্রপ কোনপ্রকারে ফিরবে না, তদ্রূপ শ্রীগুরুর কৃপাকটাক্ষে যাহারা পতিত হইয়াছেন তাহারা তাঁহা কর্তৃক রক্ষিত হইবেন ব্যতীত কোন কালেও পরিত্যক্ত হইবেন না; সেজ্জন্ম শ্রীগুরু কৃপালাভের নিমিত্ত তৎপ্রদর্শিত মার্গানুসারে অক্ষুন্ন ভাবে চলা আবশ্যক।

আত্মচিন্তা ব্যতীত অত্র চিন্তা উদয়ের বিন্দুমাত্র অবসর না দিয়া আত্মনিষ্ঠাপন থাকাই নিজেকে ঈশ্বরে সমর্পণ করা বা শরণাগতি। ঈশ্বরের উপর যত গুরুভারই অর্পণ কর না কেন, উহা সমস্তই তিনি বহন করেন। সকল কার্য্যই এক পরমেশ্বর শক্তি চালাইতেছেন বলিয়া আমরাও উঁহার অধীন না হইয়া “একরূপ করা চাই, ওরূপ করা চাই”— এই প্রকার সদা চিন্তন করিব কেন? বাপ্পীয় শকট বা রেল গাড়ী সকল ভারই বহন করিয়া গমন করিতেছে জানিয়াও, উহাতে আরোহণ করিয়া গমনকারী আমরা, আমাদের বোঝাও উহাতে রাখিয়া স্নেহে না থাকিয়া উহা আমাদের শিরোপরি বহন করিয়া কষ্ট পাইব কেন?

সুখ আত্মারই স্বরূপ; সুখ আত্মস্বরূপ ভিন্ন নহে। আত্ম-সুখই সত্য; এবং উহাই একমাত্র সত্য। সাংসারিক বস্তু সমূহের একটিতেও সুখ বলিয়া কিছু নাই। “উহাদিগের নিকট হইতে সুখ পাইতেছি” আমরা আমাদের অবিবেক বশতঃই এরূপ মনে করি। মন বাহিরে যখন যায় তখন দুঃখ অনুভব করে। প্রকৃতপক্ষে আমাদের ইচ্ছা সমূহের পূত্তি হওয়া মাত্র, সর্বদা মন উহার যথাস্থানে প্রত্যাবর্তন করিয়া আত্মসুখই অনুভব করে। ঐরূপেই স্নান, সমাধি ও মূর্ছা দশায়, ঈঙ্গিত বস্তুর প্রাপ্তিতে ও বিদ্বিষ্ট বস্তুর ক্ষতিতে মন অন্তর্মুখ হইয়া সাময়িকভাবে আত্মসুখই অনুভব করে। এই প্রকারে মন আত্মাকে ত্যাগ করিয়া বাহিরে গমন করিয়া পুনঃ ভিতরে ফিরিয়া অবিরাম ঘুরিয়া বেড়ায়। বৃক্ষতলে স্নান কর ছায়া, বাহিরে কঠোর

স্বৰ্য্যতাপ। বাহিরে ঘুরিয়া একজন ছায়ায় যাইয়া শীতল হয়। কিছুকাল পরে বাহিরে গিয়া তাপের কঠোরতা সহ করিতে না পারিয়া পুনরায় তরুমূলে আসে। এই প্রকার ছায়া হইতে রৌদ্রে, রৌদ্রে হইতে ছায়ায় সে গমনাগমন করে। এইরূপ আচরণকারী, অবিবেকী। কিন্তু, বিবেকী ছায়া ছাড়িয়া সরে না। সেই প্রকারই জ্ঞানীর মনও ব্রহ্মকে ছাড়িয়া সরে না। কিন্তু অজ্ঞানীর মন প্রপঞ্চে জড়িত হইয়া দুঃখ পায়; আর, স্বল্পকাল ব্রহ্মাভিমুখী হইয়া তৎকালিক সুখ পাইয়া থাকে। যাহাকে জগৎ বলা হয়, উহা বস্তুতঃ চিন্তাই। যদি জগৎ তিরোহিত হয় অর্থাৎ মন চিন্তা রহিত হয় তবে উহা আনন্দ অমৃতব করে; আর যদি জগৎ প্রকাশিত হয় তবে মন দুঃখ অমৃতব করে।

ইচ্ছা, সঙ্কল্প, যত্ন ব্যতীত উদীয়মান আদিত্যের সন্নিধিমাত্র আতঙ্গী-কাচ, স্বৰ্য্যকাস্তমণি, অগ্নি উদ্গীরণ করে, কমল বিকসিত হয়, নীর শুষ্ক হয়, ভুলোকবাসী আপন আপন কার্য্যে প্রবৃত্ত হয়, কৰ্ম্ম সম্পাদন করে এবং কৰ্ম্ম হইতে বিরত হয়; যেমন অম্লস্বাস্ত বা চুষকলৌহ সমীপে স্ফটিকা চলায়মান হয়, তেমন সঙ্কল্পরহিত ঈশ্বরের সাক্ষিত্ব মাত্র বশতঃ যে সৃষ্ট্যাদি কৃত্য-ত্রয় অথবা পঞ্চ-কৃত্য সম্পন্ন হইতেছে তদধীন হইয়া জীবগণ স্ব স্ব কৰ্ম্মানুসারে চেষ্টা করিয়া পরে নিশ্চেষ্টদশা প্রাপ্ত হয়। পরন্তু, আত্মাতে কোন সঙ্কল্প নাই। লোক-কৰ্ম্মসমূহ যেমন স্বৰ্য্যকে স্পর্শ করে না, এবং ব্যাপক আকাশকে অত্র চতুর্ভূতের গুণাগুণ সমূহ যেমন স্পর্শ করে না, তদ্রূপ আত্মাকে কোনও কৰ্ম্ম স্পর্শ করে না।

যে কোন গ্রন্থে মুক্তি লাভের নিমিত্ত মনকে দমন করা আবশ্যক একরূপ উপদিষ্ট হওয়ায়, এবং মনোনিগ্রহই শাস্ত্রের চরম সিদ্ধান্ত; এইরূপ অবগত হওয়ার পর, কেবল শাস্ত্রাভ্যাসের, কোন প্রয়োজন নাই। মনকে দমন করিবার জন্ত ‘আমি কে?’—এরূপ বিচার করাই আবশ্যক, কিন্তু, গ্রন্থ সমূহে বিচার করা যায় কি প্রকারে? নিজ-আত্মাকে নিজের জ্ঞান চক্ষু



স্বারাই জানিতে হইবে। নিজেকে রাম বলিয়া জানিতে রামের দপণ প্রয়োজন হয় কি ? ‘আপনি’ পঞ্চকোশের অত্যন্তরে অবস্থিত ; আর, গ্রন্থ সমূহ হ’ল পঞ্চকোশের বহির্দেশে স্থিত পদার্থ। অতএব, সমস্ত পঞ্চকোশ বর্জন করিয়া বিচরণীয় ‘আপনা’কে গ্রন্থমধ্যে বিচার করাই ব্যর্থ। বন্ধনে স্থিত ‘নিজে’ কে ?—এরূপ বিচার করিয়া নিজের যথার্থ-স্বরূপ জানাই বস্তুতঃ মুক্তি। সর্বদাই মনকে আত্মাতে স্থাপিত রাখাই আত্ম-বিচার। আর, ধ্যান হলো নিজেকে সচ্চিদানন্দ ব্রহ্ম-ভাবে তন্ময় করা। এ ছাড়া, অধিগত বিষয় সমস্তই এককালে বিন্যস্ত হইতে হইবে।

যে জঞ্জাল, কুড়াইয়া ফেলিয়া দিতে হইবে তাহা খুজিয়া দেখার যেমন কোন প্রয়োজন নাই, তেমনই, যে নিজের স্বরূপ জানিতে চায়, তার পক্ষে, স্ব-স্বরূপের আবরক তত্ত্বগুলি, একত্র বর্জন করার পরিবর্তে, উহাদের গণনা করা এবং গুণ নিরূপণ করা নিশ্চয়োজন। তাহাকে তো জগৎকে স্বপ্নতুল্য মনে করিতে হইবে।

জাগ্রদবস্থা দীর্ঘকালস্থায়ী, স্বপ্ন স্বল্পকালস্থায়ী, এ ছাড়া অল্প কোন ভেদ নাই। জাগ্রতের ঘটনাবলি যে পরিমাণে সত্য বলিয়া বোধ হয়, স্বপ্নের ঘটনাবলিও স্বপ্নকালে সেই পরিমাণেই সত্য বলিয়া বোধ হয়। স্বপ্নে মন অল্প একটি রূপ ধারণ করে। জাগ্রৎ এবং স্বপ্ন উভয় অবস্থায় মনের বৃত্তি সমূহ এবং বাহিরের নাম-রূপ সমূহ একই কালে আবির্ভূত হয়।

ভাল মন আর মন্দ মন বলিয়া দুইটি মন নাই। বস্তুতঃ মন একটিই। মাত্র বাসনাগুলিই, শুভ এবং অশুভ ভেদে দুই প্রকার। শুভ বাসনায়ুক্ত মন ভাল বলিয়া, আর, অশুভ বাসনায়ুক্ত মন মন্দ বলিয়া কথিত হয়। অপরে যতই মন্দ বলিয়া প্রতীত হউক না কেন, উহাদিগের প্রতি বিরক্ত হইবে না। রাগ, দ্বেষ উভয়ই ত্যাগ করিবে। সাংসারিক ব্যাপারে বেশী মন দিবে না। সাধ্যানুসারে অস্ত্রের কার্যে হস্তক্ষেপ করিবে না।

পরকে দান করিলে নিজেকেই দান করা হয় ভাবিবে। যদি কেবল এই সত্যটির বোধ হয় তবে কেই বা অপরকে দান করিবে না ?

অহংকার উদ্ভিত হইলে সকল প্রকাশ পাইবে ; অহংকার বিলীন হইলে সকল বিলীন হইবে। যে পরিমাণে আমরা বিনম্র ব্যবহার করিব সেই পরিমাণে আমাদের কল্যাণ হইবে। মনকে বশ করিয়া লইলে যে কোন স্থানে থাকিতে পারি।

**সম্পূর্ণ**

ওঁ ত্রীমণ্যর্পণমস্তু ।

# পরিশিষ্ট

## আমি কে ?

( ভগবান্ শ্রীরমণ মহর্ষির স্বরচিত শ্লোক ) ।

দেহং মৃন্ময়ব জ্জড়াক্ষক মহং বুদ্ধি ন তস্তাস্তুতো  
নাহং তত্তদপেত স্মৃষ্টি সময়ে সিদ্ধাস্মা সত্তাবতঃ ।  
কোহহং ভাবযুতঃ কুতো বরধিয়া দৃষ্ট্যাস্মনিষ্ঠাস্মনাং  
সোহহং স্মৃতিতয়াহরুণাচলশিবঃ পূর্ণোবিভাতি স্বয়ম্ ॥

দেহং মৃন্ময়বং ( দেহ মৃন্ময় ভাণ্ডের ছায় ) জড়াক্ষকং ( জড় ) অহং-  
বুদ্ধিঃ তস্তা ন অস্তি ( উহার অহংবুদ্ধি নাই ), অতঃ ( অতএব ) তৎ  
( দেহ ) অহং ন ( আমি বা আত্মা নহে ) ; তদপেত স্মৃষ্টি সময়ে ( গভীর  
নিদ্রাকালে দেহবোধ লুপ্ত হইলে ) সিদ্ধাস্মনঃ ( স্বয়ংসিদ্ধ আত্মার ) সত্তাবতঃ  
( সত্তা হেতু ) ( দেহ আমি বা আত্মা নহে ) । ( তবে ) অহংভাবযুতঃ  
( অহংভাবযুক্ত ) কঃ ( ‘আমি’ কে ? ), কুতঃ ( ‘আমি’ কোথা হতে ? ) :  
বরধিয়া ( শ্রেষ্ঠ, অগ্র্য বা তীক্ষ্ণ বুদ্ধি দ্বারা ) দৃষ্ট্য ( অমুসন্ধান পূর্বক তত্ত্ব  
জ্ঞাত হইয়া ) আস্মনিষ্ঠাস্মনাং ( আস্মনিষ্ঠাবান্ দিগের ) ( হৃদয়ে ) সঃ  
( সেই ) অরুণাচলশিবঃ ( অরুণগিরি রূপী শিব ) অহংস্মৃতিতয়া ( অহং  
অহং—এইরূপ অথও প্রকাশ দ্বারা ) স্বয়ং ( স্বয়ং প্রকাশরূপে ) পূর্ণঃ  
( পূর্ণস্বরূপে ) বিভাতি ( প্রকাশমান থাকেন ) ।

সরলার্থঃ—দেহ মৃন্ময় ঘটের ছায় জড় পদার্থ । উহার অহং বুদ্ধি  
নাই, অতএব উহা ‘আমি’ নহে । গভীর নিদ্রাকালে যখন এই শরীরের  
বোধ আমাদের থাকে না, তখনও স্বয়ংসিদ্ধ আত্মার সত্তা হেতু, আত্মার  
সত্তায় সত্তাবান্ থাকি বলিয়া দেহ আমি নহে । তবে,

আমি কে ? আমি কোথা হ’তে ?

তীক্ষ্ণ অন্তর্দৃষ্টি সহায়ে এই প্রশ্নদ্বয়ের তত্ত্ব অমুসন্ধান পূর্বক উপলব্ধি  
করিয়া বাঁহারা আস্মনিষ্ঠা সেবন করেন, তাঁহাদের হৃদয়ে অরুণাচল রূপী  
শিব “আমি-আমি”—এইরূপ অথও প্রকাশ দ্বারা স্বয়ংপ্রকাশ পূর্ণস্বরূপে  
প্রকাশমান থাকেন ।

# উপদেশ-সার

ভগবান শ্রীরমণ-মহর্ষি বিরচিত  
মূল শ্লোক, অন্বয়, পছাদ্বাদ ও সরলার্থ সহ



**শ্রীরমণ আশ্রম**  
তিরুভন্নম্বালাই, দক্ষিণ ভারত



# উপদেশসারঃ ।

কর্তুরাজ্য প্রাপ্যতে ফলম্ ।

কর্ম কিং পরং কর্ম তজ্জড়ম্ ॥ ১ ॥

অর্থঃ। কর্তৃঃ ( কর্তার ) আজ্য ( ইচ্ছানুসারে ) ফলং প্রাপ্যতে ( কর্মফল প্রাপ্ত হয়—জীব ) । কর্ম কিং পরম ( কর্ম কি ঈশ বা স্বতন্ত্র ? ) কর্ম তৎ জড়ম্ ( কর্ম সে তো জড় ) ।

পত্ন্যনুবাদ । ঈশ্বররাজ্যধীন কর্ম ফলপ্রসূ হয় ।

জড় কর্ম সেই হেতু ঈশ বাচ্য নয় ॥

সরলার্থ—ফলপ্রদানে কর্মেরই প্রাধান্য—এই মীমাংসক মত খণ্ডন করিবার জন্যই প্রথম শ্লোক । ফল কর্তার, অর্থাৎ কর্মফল বিধাতা ঈশ্বরের আজ্য প্রাপ্ত হওয়া যায় । সুতরাং কর্ম কি ‘পর’ অর্থাৎ স্বতন্ত্রভাবে, অন্তরীকৃত হইয়া, নিজের স্বাধীন ইচ্ছায় কর্মফল প্রদান করিতে সমর্থ? না, তাহা পারে না—ইহা বুঝিতে হইবে । কারণ, কর্ম—সে নিজেই জড় পদার্থ । কর্মের পরত্ব অভাব নিরূপণের নিমিত্ত এখানে কর্মের জড়ত্ব, হেতুরূপে নির্দেশ করা হইল । যে হেতু কর্ম জড় সেই হেতু উহা পর বা কর্মফলদাতা ঈশ্বর হইতে পারে না ।

কিন্তু যদি বলা যায়, কর্মের ‘পরত্ব’ জ্ঞাপনের জন্য তর্ক করা নিশ্চয়োজন । ফলপ্রদানে কর্মের প্রাধান্যই বাদের বিষয় । কর্ম ‘পর’ নাই বা হইল ; তথাপি ইহা নিজস্ব অপরূপদ্বারা ফলপ্রদ হয় । ইহাই প্রমাণভূত বৈদিক বাক্যসমূহের সমন্বয় হইতে পারে ।

তদ্ব্তরে আমরা বলিব—না, ইহা ঠিক নহে। জ্যোতিষ্টোমাদি যজ্ঞের স্বর্গসাধকত্বাদি জ্ঞাপক বাক্যের সহিত পরমেশ্বরের শুভাশুভ ফল প্রদানে কর্মসাপেক্ষতার উক্তির ও সম্বন্ধ করা যায়। উপরন্তু সকলের শুভাশুভ ফল প্রদান করাও জগন্নিয়ামকত্বের অতিরিক্ত আর কিছু নহে। যাহা জগন্নিয়ামক তাহাই ‘পর’ হইতে পারে। অতএব কর্মবাদীরা দৈব শব্দদ্বারা তজ্জাত অপূর্ব নির্দেশ করেন; মহর্ষিও “কর্ম কি পরং” এই বাক্যে অপূর্ব উদ্দেশ্য করিয়াই উপদেশ করিয়াছেন, যে হেতু ব্যবহারে কর্ম ও অপূর্ব অবিভক্তই থাকে সুতরাং পূর্বপক্ষ একথা বলিতে ও পারেন না যে তাঁহারা কর্মকে ‘পর’ বলিতে চান না। ভাবার্থ এই:—বীমাংসক কল্পিত অপূর্ব জড়ত্ব হেতু পর হইতে পারে না। আর শুভাশুভ কর্ম স্বতন্ত্রই ফলদান করিবে ইহাও বলা যায় না। অতএব কর্মফল প্রদানে ঈশ্বর সাপেক্ষতাই স্বীকার করিতে হয়। ইহাতে প্রমাণবাক্যের সহিত বিরোধ হয় না।

কৃতিমহোদধৌ পতনকারণং ।

ফলমশাস্তং গতিনিরোধকম্ ॥ ২ ॥

অর্থ। কলং (কর্মফল) অশাস্তং (অশাস্ত হওয়ায়) কৃতিমহোদধৌ (কর্মরূপ মহাসমুদ্রে) পতনকারণং (পতনের কারণ) গতি নিরোধকং (পরমগতি নিরোধকারী হয়)।

পত্নাহুবাদ। অশাস্ত কর্মফল গতি নিরোধক।

করম-সাগরে জীবে নিক্ষেপ কারক ॥

সরলার্থ।—ফল অর্থাৎ কর্মফল অশাস্ত, যে হেতু ভোগ দ্বারা উহা ক্ষয় প্রাপ্ত হয় এবং ‘অমুশয়’ মাত্র অবশেষ থাকে বলিয়া পুনরায় জীবের কর্মরূপ মহাসমুদ্রে পতনের কারণ হয়। যদি ফল শাস্ত অর্থাৎ চিরস্থায়ী হইত, তাহা হইলেও পুনরাবৃত্তি হইত না। কিন্তু

ফল চিরস্থায়ী না হওয়ায় ক্ষয়প্রাপ্ত হইলে বাসনালেশ দ্বারা আকৃষ্ট হইয়া পুনরাবৃত্তি সম্ভব হয়, ইহাই ভাবার্থ। সুতরাং তাহা পুনরাবৃত্তি-রহিত পরমধামে গতি নিরোধ করে। মহর্ষি বলিতেছেন যে অশ্রদ্ধা কৰ্ম্মফলই পতনের কারণ, কৰ্ম্ম নহে। সেইজন্ত সন্ধ্যা কৰ্ম্মই দোষাবহ বলিয়া ভগবান অভিহিত করিতেছেন, এক্ষণে বুঝিতে হইবে।

ঈশ্বরার্চিতং নেচ্ছয়া কৃতম্ ।

চিন্তাশোধকং মুক্তিসাধকম্ ॥ ৩ ॥

অর্থ। ঈশ্বরার্চিতং (ঈশ্বরে সমর্পিত) নেচ্ছয়া কৃতং (এবং নিকাম কৰ্ম্ম) চিন্তাশোধকং (চিন্তাশুদ্ধিকারক) মুক্তিসাধকং (ও মুক্তি বা মোক্ষপ্রদ হয়)।

পত্নাত্মবাদ। হইলে নিকাম কৰ্ম্ম ঈশ্বরে অর্পিত।

চিন্তাশুদ্ধি অশ্রুত মুক্তি হইবে সাধিত ॥

সরলার্থ। ঈশ্বরার্চিত অর্থাৎ “হে পরমেশ্বর তুমিই এই কৰ্ম্মের ফল নিজ ইচ্ছানুসারে জগতের কার্য্যে নিয়োজিত কর”—এই ভাবে সমর্পিত এবং ইচ্ছা বিরহিত বা কামনাবিবর্জিত অর্থাৎ নিকাম কৰ্ম্ম মনের বিশুদ্ধি সম্পাদন পূর্ব্বক সংসারবন্ধন বিমোচন করে। মন বিশুদ্ধ হইলেই মোক্ষ সুলভ হয়, ইহাই ভাবার্থ।

কায়বাক্‌মনঃ কার্য্যমুত্তমম্ ।

পূজনং জপশ্চিন্তনং ক্রমাৎ ॥ ৪ ॥

অর্থ। কায়বাক্‌মনঃ কার্য্যং (শরীর, বাক্য ও মন এই তিনের কার্য্য) পূজনং জপঃ চিন্তনং (পূজা জপ ও ধ্যান) ক্রমাৎ উত্তমং (যথাক্রমে উত্তম)।

পত্নাত্মবাদ। দেহে পূজা, বাক্যে জপ, মনেতে চিন্তন।

ক্রমে শ্রেষ্ঠ এই তিন প্রকার সাধন ॥

সরলার্থ।—দেহ, বাক্য ও মন দ্বারা করা হয় বলিয়া কার্য্য তিন প্রকারে বিভক্ত। দেহদ্বারা পূজা, বাক্য দ্বারা জপ এবং মন দ্বারা



চিন্তা অর্থাৎ ধ্যান—এই তিন প্রকার কৰ্ম ক্রমাৱয়ে শ্রেষ্ঠ। প্রথম কৰ্ম পূজা, তদপেক্ষা জপ উত্তম এবং তাহা অপেক্ষাও ধ্যান শ্রেষ্ঠ। এখানে স্তোত্রাদি পাঠ জপের অন্তর্গত বুদ্ধিতে হইবে।

জগত ঈশধীযুক্ত সেবনম্।

অষ্টমূর্তিভূদেব পূজনম্ ॥ ৫ ॥

অর্থঃ। জগতঃ (জগতের) ঈশধীযুক্ত সেবনং (ঈশববুদ্ধিপূর্বক সেবা) অষ্টমূর্তি-ভূদেব পূজনং (অষ্টমূর্তিধারী দেবেরই পূজা)।

পড়ানুবাদ। বিশ্বের পরমেশ বুদ্ধি করিয়া সেবিলে।

অষ্টমূর্তিধারী দেবে পূজাফল মিলে ॥

সবলার্থ—পূর্ব শ্লোকে ‘পূজা’ শব্দ দ্বারা সাধারণ বিগ্রহ-পূজা ধরা হইয়াছে। পূজার অপকৃষ্টতা কীর্তন অর্থাৎ পূজাকে সর্ব নিম্ন-স্তরের সাধনরূপে নির্দেশ করা হইতেই তাহা বুঝা যায়। এখন পূজাপ্রসঙ্গে সর্ব কৰ্ম্যাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ একপ্রকার বিশেষ পূজার কথা বলা হইতেছে। ঈশ্বর-বুদ্ধিতে জগতের সেবাই সেই বিশেষ পূজা। ঈশ্বরই এই জগৎ অর্থাৎ—“এই সকলই ব্রহ্ম, তাহা হইতে জাত, তাহাতে লয়প্রাপ্ত এবং তাহাতেই স্থিত—এই ভাবে প্রশান্ত হইয়া উপাসনা কর”—এই শাণ্ডিল্যবিদ্যোক্ত উপাসনাই এই অষ্টমূর্তিধারী দেবতার পূজা। পঞ্চমহাভূত, সূর্য্য, চন্দ্র এবং জীব—ইহারাই ঈশ্বরের অষ্টমূর্তি। এই সকল মূর্তি দ্বারাই সকল জগৎ পরিপূর্ণ, এই জন্ত ঈশ্বরবুদ্ধিতে জগতের উপাসনা করায় অর্থাৎ জগতের সর্বত্র অথও ব্রহ্মত্ব দর্শন করায় এই অষ্টমূর্তি ভগবানের উপাসনাই হয়; ইহাই তাহার্য্য। ইহাই শ্রেষ্ঠ পূজা। এই পূজা পূর্বশ্লোকোক্ত পূজার অন্তর্ভুক্ত নহে; কারণ, উহা সর্ব-নিকৃষ্ট এবং ইহা সর্বোত্তম। একাকার বুদ্ধিবৃত্তির প্রাধান্য বলিয়া ইহা ধ্যানের অন্তর্গত। অষ্টমূর্তির অত্যন্ত পৃথিবীর ক্ষুদ্র পৃথক পৃথক

প্রদেশে শিবমূর্ত্তি বুদ্ধিতে পূজাই সাধারণ পূজা। তাহা শরীর দ্বারাই করা হয়। পরন্তু এই পূজা সমগ্র অষ্টমূর্ত্তির ঐক্য করিয়া বুদ্ধিদ্বারা কৃত হয়। এই দুই প্রকারের পূজায় ইহাই প্রভূত পার্থক্য।

উত্তমস্তবাহুচ্চ মন্দতঃ।

চিত্তজং জপধ্যান মুত্তমম্ ॥ ৬ ॥

অর্থঃ। উত্তমস্তবাহু (ঈশ্বরোদ্দেশ্যে বৈদিক বা আর্থ্য স্তবাদি হইতে) উচ্চ মন্দতঃ (এবং উচ্চ ও উপাংশু জপ অপেক্ষাও) চিত্তজং জপধ্যানঃ উত্তমম্ (মানসিক জপ বা ধ্যান উত্তম)।

পত্নাহুবাদ। স্তবাপেক্ষা উচ্চ জপ মুচ্ আরো ইষ্ট।

তদপেক্ষা হৃদি জপ ধ্যান সর্বশ্রেষ্ঠ।

সবলার্থ।—বৈদিক বা মুনিঋষি রচিত উত্তম ভাবপূর্ণ স্তবাদি অপেক্ষা উচ্চ জপ উত্তম। উচ্চ অপেক্ষা উপাংশু জপ শ্রেষ্ঠ। তাহা অপেক্ষাও মানসিক জপ উত্তম। মানসিক জপই ধ্যান—উভয়ে পার্থক্য নাই। ইহারা পর পর শ্রেষ্ঠ।

আজ্যধারণা শ্রোতসা সমম্।

সরলচিত্তনং বিরলতঃ পরম্ ॥৭॥

অর্থঃ। আজ্যধারণা (ঘৃতেষু ধারার মত) শ্রোতসা সমং (নদীস্রবাহের মত) সরল চিত্তনং (অবিরাম সহজ চিন্তাধারা) বিরলতঃ পরম্ (বিচ্ছিন্ন চিন্তা অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ)।

পত্নাহুবাদ। শ্রোতের মতন ধ্যান তৈলধারা প্রায়।

বিক্ষেপ রহিত হলে শ্রেষ্ঠ বলা যায় ॥

সরলার্থ।—ঘৃতেষু বা তৈলের ধারার এবং নদীস্রোতের মত অবিরাম সহজ ধ্যান মধ্যে মধ্যে বিচ্ছিন্ন চিন্তা অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। ধ্যান

উত্তম হইলেও, তন্মধ্যে অবিচ্ছিন্ন ধ্যান বিচ্ছিন্ন অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। ধ্যানে ভক্তিরূপ স্নেহ সম্বন্ধ বুঝাইবার জন্ত ঘৃতধারার সহিত এবং নৈশ্বল্য বুঝাইবার জন্ত শ্রোতের সহিত উপমা দেওয়া হইয়াছে।

ভেদভাবনাং সোহহমিত্যসৌ।

ভাবনাহভিদা পাবনী মতা ॥৮॥

অর্থ। ভেদভাবনাং (ভেদভাবনা হইতে) সোহহমিত্যসৌ অসৌ স অহম্ ইতি (সেই তিনিই আমি, এই প্রকার) অভিদা ভাবনা (অভেদ ভাবনা, ভেদবিরহিত ধ্যান) পাবনী মতা (অধিক পবিত্রতাদায়ক বলিয়া গণ্য হয়)।

পণ্ড্যাহুবাদ। ‘আমি’ ‘তুমি’ পৃথক্ ভাব ভেদেতে চিস্তন।

তদপেক্ষা সোহহং ভাব অধিক পাবন ॥

সরলার্থ।—এখন আবার ধ্যানের মধ্যে বিশেষ পার্থক্য বলিতেছেন। ভেদভাবনা অর্থাৎ ধ্যানকালে ধ্যেয় পরমেশ্বরকে নিজ হইতে পৃথক্ কল্পনা করিয়া যে ধ্যান করা হয়, তদপেক্ষা ‘সেই ইন্দ্রিয়াতীত অনাম তিনি অর্থাৎ ঈশ্বরই আমি—সোহহং’, এই প্রকার অভেদ ভাবনা পূর্বক ধ্যান অধিক পবিত্রতাসম্পাদক বলিয়া পরিগণিত হয়। ভেদ বা দ্বৈত ধ্যান অপেক্ষা অভেদ বা অদ্বৈত ধ্যান উত্তম।

ভাবশূন্য সম্ভাব সুস্থিতিঃ।

ভাবনা বলাস্তুক্তি রুন্তমা ॥৯॥

অর্থ। ভাবনাবলাং (অভেদ ভাবনা বলে প্রাপ্ত) ভাবশূন্য সম্ভাব সুস্থিতিঃ (সঙ্কল্পশূন্য ভাবে সম্ভাব্যে নিষ্ঠা) উত্তমা ভক্তিঃ (উত্তমা ভক্তি, শ্রেষ্ঠা ভক্তি বা শুদ্ধা ভক্তি) বলিয়া উক্ত হয়।

পণ্ড্যাহুবাদ। সংকল্প রহিত সং-ভাবে স্থিতি হ’লে।

ভাবনা বলেতে প্রাপ্ত শুদ্ধা ভক্তি বলে ॥

সরলার্থ।—অভেদ ভাবনার কালে যখন মন সংকল্পশূন্য হইয়া

সদ্বস্ততে অর্থাৎ সতের ভাব বা সত্তামাত্রের পর্য্যবসিত হইয়া স্থিতি লাভ করে তখন সেই অবস্থাকেই উত্তমা বা শুদ্ধাভক্তি বলা বলা হয়। পৃথক ভাবনায় যে ভক্তি তাহা অধম বলিয়া সাব্যস্ত হইল।

হৃৎস্থলে মনঃ স্বস্থতা ক্রিয়া।

ভক্তিয়োগ বোধাশ্চ নিশ্চিতম্ ॥১০॥

অর্থঃ। হৃৎস্থলে ( আত্মার স্বস্থান বা মনের উৎপত্তি স্থান হৃদয়ে ) মনঃ স্বস্থতা ( মনের স্ব-রূপে স্থিতি ) ( সম্যক্ ) ক্রিয়া। ভক্তি যোগ বোধাশ্চ ( কর্ম ভক্তি যোগ ও জ্ঞানের পূর্ণতা ) নিশ্চিতং ( নিঃসন্দেহ )।

পত্নানুবাদ। হৃদি স্থলে মনের যে স্ব-স্থান স্থিততা।

কর্ম ভক্তি যোগ জ্ঞান সবার পূর্ণতা ॥

সরলার্থ। হৃদয় হইতেই মনের উৎপত্তি। সেই নিজস্থানে মনের নিশ্চল স্থিতি হইলে কর্ম ভক্তি যোগ জ্ঞান সকল মার্গের চরম অবস্থা হয়। এ বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই।

বায়ুরোধনা প্লীয়তে মনঃ।

জালপক্ষীবদ্ রোধসাধনম্ ॥১১॥

অর্থঃ। বায়ুরোধনাৎ ( বায়ুরোধ করা হইলে অর্থাৎ কুস্তকসাহায্যে ) মনঃ জাল-পক্ষীবৎ ( মন জালবদ্ধ পক্ষীর মত ) প্লীয়তে ( লয় পায় অর্থাৎ নিশ্চল হয় ) ( ইদং )-রোধসাধনম্ ( ইহা মন নিরোধের সাধন বিশেষ )।

পত্নানুবাদ। পাশ দ্বারা পক্ষী যথা বদ্ধ করা যায়।

প্রাণবায়ু রোধে তথা মন রুদ্ধ হয় ॥

সরলার্থ।—প্রাণবায়ু প্রতিষ্টন্তন বা নিয়মন দ্বারা পাশবদ্ধ পক্ষীর মত মনকে আত্মায় নিশ্চল করা যায়। ইহাই রোধসাধন। প্রযত্ন সহকারে কুস্তকযোগে প্রাণবায়ু রোধ করা যায়—ইহা প্রতিষ্টন্তন।

সর্বদা প্রাণবায়ুর যাতায়ত প্রত্যবেক্ষণ করিলেও প্রাণবায়ু স্বতঃই রোধ হয়—ইহা নিয়মন। রাজযোগীদের মতের অবিরুদ্ধে ইহাকে কুস্তক সংজ্ঞা দেওয়া হয়। শেযোক্ত নিয়মনই মহর্ষির অতিশ্রেষ্ঠ প্রক্রিয়া যেহেতু শ্রীরমণ গীতায় উক্ত হইয়াছে :—

প্রাণরোধশ্চ মনসা প্রাণস্ত প্রত্যবেক্ষণম্ ।

কুস্তকং সিদ্ধতি হেবং সততং প্রত্যবেক্ষণাৎ ॥

অর্থাৎ মন দ্বারা প্রাণের প্রতি দৃষ্টি রাখাও প্রাণরোধ ( বা প্রাণ রোধের উপায় )। এইভাবে সর্বদা প্রাণ প্রত্যবেক্ষণ করিলেও কুস্তক সিদ্ধ হয়।

চিত্তবায়বশ্চিৎ ক্রিয়াযুতাঃ ।

শাখয়োদ্বয়ী শক্তিমূলকা ॥১২॥

অর্থঃ। চিৎক্রিয়াযুতাঃ ( জ্ঞান ও ক্রিয়াযুক্ত ) চিত্তবায়বঃ চিত্ত ও প্রাণ ) শক্তিমূলকা ঈশ্বরশক্তি হইতে উৎপন্ন ) শাখয়োঃ দ্বয়ী ( শাখাদ্বয় ) ।

পটাহুবাদ । চিত্তের চিন্তন, ক্রিয়া প্রাণের প্রকাশ ।

উভয়ই এক মূলশক্তির বিকাশ ॥

সরলার্থ ।—যথাক্রমে চিন্তা ও ক্রিয়াযুক্ত মন ও প্রাণ ঈশ্বরের মূল-শক্তির দুইটি শাখা—জ্ঞানশক্তিরূপ শাখা চিত্ত এবং ক্রিয়াশক্তিরূপ শাখা প্রাণ । যেহেতু মন ও বায়ু একই ঈশ্বরশক্তির দুইটি শাখা, অতএব এই উভয়ই তাঁহাকে প্রাপ্ত হইবার পথ হওয়ার যোগ্য ।

লয়বিনাশনে উভয় রোধনে ।

লয়গতং পুনর্ভবতি নো মৃতম্ ॥ ১৩ ॥

অর্থঃ। লয়বিনাশনে ( লয় ও বিনাশ ) উভয় রোধনে ( উভয় প্রকার রোধ ) । লয়গতং ( লয়প্রাপ্ত হইলে ) পুনর্ভবতি ( পুনরায় জন্মে ) মৃতং নো ( বিনাশপ্রাপ্ত হইলে আর জন্মে না ) ।

পত্নানুবাদ । দ্বিবিধ রোধন আছে, বিনাশ ও লয় ।

লয়ে পুনঃ জন্মে, কিন্তু নাশে নাহি হয় ॥

সরলার্থ।—লয় ও বিনাশ এই দুই প্রকার নিরোধ আছে । লয়প্রাপ্ত মন পুনরায় উৎপন্ন হয় কিন্তু মন নাশপ্রাপ্ত হইলে আর জন্মে না । কেবলমাত্র মনের বৃত্তিসমূহের উপসংহার হইলে ‘লয়’ বলা হয় । যে সকল যোগী ‘লয়’ অবস্থা লাভ করিয়াছেন তাহাদের উত্থান ও সমাধি এই দুই অবস্থাই পর্য্যায়ক্রমে হয় । বৃত্তিসমূহের মূল যে অহংকার তাহা উপসংসৃত হইলে ‘মনোনাশ’ হয় । মনোনাশপ্রাপ্ত জ্ঞানী চিরসমাহিত অর্থাৎ কি সমাধি কি অসমাধি সর্বদাই তিনি সমাধিস্থ হইয়া অবস্থান করেন ।

প্রাণবন্ধনা স্ত্রীনমানসম্ ।

একচিন্তনা শ্লাশমেত্যদঃ ॥ ১৪ ॥

অর্থ । প্রাণবন্ধনাং ( প্রাণরোধ হইতে ) স্ত্রীনমানসঃ ( লয়প্রাপ্ত যে মন ) অদঃ ( উহা ) একচিন্তনাং ( একচিন্তা হইতে ) শ্লাশম্ এতি ( নাশ প্রাপ্ত হয় ) ।

পত্নানুবাদ । প্রাণরোধ দ্বারা মন লয়প্রাপ্ত হয় ।

এক চিন্তা হ’তে তার নাশ উপজয় ॥

সরলার্থ।—প্রাণবায়ুর প্রতিষ্টন্তন বা নিয়মন দ্বারা মন ‘লয়’ প্রাপ্ত হয় এবং উহা অর্থাৎ সেই মনই আত্মার ঐক্য চিন্তা দ্বারা নাশ প্রাপ্ত হয় । প্রাণরোধে মনোলয় হয়, মনোনাশ হয় না । তদনন্তর আত্মৈক্যানুসন্ধান করিলে মনের নাশ হয় ।

নষ্টমানসোৎকৃষ্টযোগিনঃ ।

কৃত্যমত্তি কিং স্বস্থিতিং যতঃ ॥ ১৫ ॥

অর্থ । স্বস্থিতিং যতঃ ( আত্মনিষ্ঠা প্রাপ্ত ) নষ্টমানস উৎকৃষ্ট যোগিনঃ ( মনোনাশ-প্রাপ্ত যোগিরের ) কিং কৃত্যমত্তি ( কি কর্তব্য আছে ? ) ।

পত্ন্যুবাদ । নষ্টমনা যোগিবর আত্মসংস্থ হয় ।

কি কর্তব্য এ ধরায় তাঁর তরে রয় ? ॥

সরলার্থ ।—আত্মায় যাহার স্থিতি হইয়াছে এই প্রকার মনোনাশ-প্রাপ্ত উৎকৃষ্ট যোগিরাজের কি কিছু করণীয় থাকিতে পারে ? মন নাশপ্রাপ্ত হইলে কোন কর্তব্যই অবশেষ থাকে না—ইহাই ভানার্থ ।

দৃশ্যবারিতং চিত্তমাত্মনঃ ।

চিত্তদর্শনং তত্ত্বদর্শনম্ ॥ ১৬ ॥

অর্থ । দৃশ্যবারিতং চিত্তং ( দৃশ্যনিবারিত অর্থাৎ অন্তর্মুখ মন ) আত্মনঃ চিত্তদর্শনং ( নিজেব চিত্তদর্শন ) ( তদেব ) তত্ত্বদর্শনং ( তাহাই তত্ত্বদর্শন ) ।

পত্ন্যুবাদ । দৃশ্য শূন্য নিজ চিত্ত যবে মাত্র রয় ।

তাহা ভিন্ন তত্ত্বদৃষ্টি আর কিছু নয় ॥

সরলার্থ ।—যখন নিজের চিত্ত দৃশ্যশূন্য হয় অর্থাৎ মন যখন অন্তর্মুখ হইয়া বিষয় গ্রহণে নিবৃত্ত হয়, তখন কেবল চিত্ত অবশিষ্ট থাকে,—চিত্তে কোন দৃশ্য থাকে না, নিদ্রাও থাকে না,—তাহাই প্রকৃত চিত্তদর্শন । আর এইরূপ চিত্তদর্শনকেই তত্ত্বদর্শন বলা হয় ।

মানসং তু কিং মার্গণেকৃতে ।

নৈব মানসং মার্গ আর্জবাৎ ॥ ১৭ ॥

অর্থ । মানসং তু কিং ( মনই বা কি বস্তু ) ( ইতি ) মার্গণেকৃতে ( এই বিচার করিলে ) ন এব মানসং ( দৃশ্যতে ) মনই দৃষ্ট হয় না অর্থাৎ মন বলিয়া কোন বস্তু পাওয়া যায় না ) । ( অরমেব ) আর্জবাৎ মার্গঃ ( ইহাই সরলতাহেতু প্রকৃত পথ ) ।

পত্ন্যুবাদ । মনের স্বরূপ তরে সন্ধান করিলে ।

মন বস্তু নাহি রয় ঋজু দৃষ্টি বলে ॥

সরলার্থ ।—মনই বা কি বস্তু—নিরন্তর অপ্রমত্ত হইয়া এই বিচার

করিলে, মনকে খুঁজিয়া পাওয়া যায় না—তাহার কোন পৃথক অস্তিত্ব বোধ করা যায় না। বিচার কর্তা নিজেই মনের স্বরূপ, কারণ মন নিজ-  
রশ্মি বিশেষ। বিচার সময়ে সেই রশ্মি আত্মায় উপসংহত হওয়ার মন  
দৃষ্ট হয় না—ইহাই ভগবান মহর্ষি উপদেশ করিতেছেন। ইহাই  
সরলতা হেতু আত্মোপলব্ধির প্রকৃত মার্গ বা পথ।

বৃত্তয়ন্তুহং বৃত্তি মাশ্রিতাঃ ।

বৃত্তয়ো মনো বিদ্যাহং মনঃ ॥১৮॥

অর্থ। বৃত্তয়ঃ ( মনোবৃত্তিগুলি ) তু অহংবৃত্তিম আশ্রিতাঃ ( ‘অহং’ এই প্রকার  
সংকল্প মূলক বটে ) বৃত্তয়ঃ মনঃ ( বৃত্তিসমষ্টিই মন ) মনঃ অহং বিদ্ধি ( মনকে অহংকার  
বলিয়াই জানিও ) ।

পদ্যানুবাদ। বৃত্তির সমষ্টি মন ‘অহং’বৃত্তি মূলে।

অতএব ‘অহং’কেই জেনো মন বলে ॥

সরলার্থ।—মনোবৃত্তিগুলি অহং এই প্রকার সংকল্প আশ্রয় করিয়াই  
উৎপন্ন হয়, অর্থাৎ অহংবৃত্তিই তাহাদের মূল বা প্রকৃতি। অহংবৃত্তির  
সংস্থতি অর্থাৎ গতি বা বিভ্ৰান্তগ অর্থাৎ প্রকাশ কালে মনোবৃত্তিগুলিই  
মন বলিয়া উক্ত হয়। সুতরাং মনকে অহং বলিয়া জানিও। অর্থাৎ  
অহংকেই প্রকৃত মন বলা হয়। যে হেতু বৃত্তিসমূহ অহংবৃত্তির  
আশ্রিত সুতরাং তাহারা বস্তুতঃ তদ্রূপ অর্থাৎ অহংরূপই—অতএব  
মন তাহার প্রকৃতিগত অহংবৃত্তিরূপে পর্যাবসিত হয় ; ইহাই তাৎপর্য।

অহময়ংকুতো ভবতি চিন্ততঃ ।

অয়ি পতন্ত্যহং নিজ বিচারণম্ ॥১৯॥

অর্থ। অয়ং অহং ( এই অহংকার ) কুতঃ ভবতি ( কোনদ্বান হইতে উৎপন্ন  
হইল ) ( ইতি ) চিন্ততঃ ( এইরূপ বিচার করিতে করিতে সেই বিচার কর্তার ) অয়ি



(শিত) (হে শিত) অহং পততি (অহংকারও নাশপ্রাপ্ত হয়) (ইদং) নিজ-  
বিচারণং (ইহাই নিজবিচার বা আত্মবিচার) ।

পত্নানুবাদ । এই অহং কোথা হ'তে হইল উদ্ভূত ।

ঈদৃশ বিচারে তাহা নয় নিরাকৃত ॥

সরলার্থ ।—অহংবৃত্তিরূপ এই অহংকার কোন স্থান হইতে উৎপন্ন  
হইল একরূপ চিন্তা বা বিচার করিলে অহংকার নাশপ্রাপ্ত হয় । বিচার-  
কর্তা অহংভাবে স্বয়ংই অন্তর্হিত হইয়া যায় । ইহাই আত্মবিচার ।

অহমি নাশভাজ্যহমহং তয়া ।

স্মুরতি হ্রং স্বয়ং পরমপূর্ণসং ॥২০॥

অর্থ । অহমি নাশভাজি (সতি) (মনোবৃত্তিমূল অহংকার বিনাশ প্রাপ্ত হইলে)  
পরম পূর্ণসং (পরম অখণ্ড সমস্ত) হ্রং (স্বরূপ) স্বয়ং অহমহং তয়া (নিজে 'আমি'  
'আমি' এই ভাবে) স্মুরতি (স্মুরিত হয়) ।

পত্নানুবাদ । মনোবৃত্তি-মূল অহংকারের বিনাশে ।

পূর্ণ সত্য 'আমি' 'আমি' হ্রদয়েতে ভাসে ॥

সরলার্থ ।—মনোবৃত্তি সমূহের মূল অহংকার বিনাশ প্রাপ্ত হইলে  
পরম অখণ্ড এবং সদ্‌রূপ হ্রং অর্থাৎ স্বরূপ বা আত্মা 'আমি' 'আমি' এই  
প্রকারে তাসমান হয় । এখন প্রশ্ন এই যে অহং নাশ পাইলে, পুনরায়  
অন্ত 'আমি' ভাব কোথা হইতে আসিবে? তত্ত্বত্তরে বলা হইছে :—  
অহংতা বা অহংভাবে ব্যক্তিত্ব তিন্ন অপর কিছু নহে । তাহা হই  
প্রকার—মনোগত এবং আত্মগত । মনোগত অহংভাবে থাকায়  
আত্মগত অহংভাবে প্রকাশ পায় না । পরন্তু মনোগত অহংভাবে  
উপরতি হইলে আত্মগত অহং প্রস্ফুটিত হয় । তাই বলা হইছে—এক  
'অহং' এর নাশে অন্ত অহং 'আমি' 'আমি' এই ভাবে স্মুরিত হয় ।  
এই অহং অখণ্ড এবং স্ব-প্রকাশ ।

ইদমহং পদাভিখ্যামহম্ ।

অহমি লীনকেহপ্য লয়সন্তয়া ॥২১॥

অর্থঃ । অহমি লীনকেহপি (‘অহং’ লয়প্রাপ্ত হইলেও) অলয়সন্তয়া ( সন্তার লোপ না হওয়ায় ) ইদং ( এই রূপ বা স্বরূপ ) অহং ( সর্বদা ) অহংপদাভিখ্যাম্ ( অহং পদের মুখ্য অর্থ ) ।

পত্নানুবাদ । অহং লয়াস্তেও ‘আমি’ লয় নাহি পায় ।

তাই উহা চিরন্তন অহংবাচ্য হয় ॥

সরলার্থ ।—এই স্বরূপই অহংপদের প্রকৃত এবং শাশ্বত অর্থ । মনোগত অহং গোণ এবং অনিত্য অর্থ । যেমন, ভুবল্লিকালে যখন মনোগত অহংকার থাকে না, এই মুখ্য নিত্য ‘অহং’ এর সত্তা নষ্ট হয় না । এই অহং পদার্থই আত্মা, ইহা সকলেই স্বীকার করিবেন । অহংকার শাস্ত হইয়া গেলেও আত্মা ক্ষুরিত হইতে থাকে । কিন্তু মন শাস্ত হইয়া যায় । অতএব সিদ্ধ হইল যে অহংপদ মনে গোণ এবং আত্মায় মুখ্য । অর্থাৎ মনের সহিত বিনাশশীল অনিত্য অহংকারের সম্বন্ধ হেতু তাহা গোণ মাত্র, কিন্তু আত্মায় সত্তারূপে অহস্তা নিত্য বিরাজমান বলিয়া তাহা মুখ্য ।

বিগ্রহেন্দ্রিয় প্রাণধীতমঃ ।

নাহমেকসং তজ্জড়ং হসং ॥২২॥

অর্থঃ । অহম্ একসং ( একমাত্র সমস্ত আমি ) বিগ্রহ ইন্দ্রিয় প্রাণধী ( রূপং ) তমঃ ন ( দেহ, ইন্দ্রিয়, প্রাণ, বুদ্ধিরূপ তিমির, অজ্ঞান বা অবিজ্ঞা নহি ) ( বস্মাৎ ) ( যে হেতু ) তৎ ( তাহা অর্থাৎ বিগ্রহাদি ) জড়ং হি অসং ( চ ) ( জড় এবং অনিত্য বা মিথ্যা, ইহাতে সংশয় নাই ) ।

পত্নানুবাদ । দেহেন্দ্রিয় প্রাণ বুদ্ধি তম আমি নই ।

জড় মিথ্যা সব, নাহি সং আমি বই ॥

সরলার্থ।—একমাত্র সদ্বস্ত ‘আমি’ দেহ, ইন্দ্রিয়, প্রাণ, বুদ্ধিরূপ অজ্ঞান নহি, কারণ তাহারা জড় এবং অনিত্য পদার্থ। যাহা জড় তাহা কিরূপে আত্মা হইতে পারে? যাহা থাকে না তাহাই বা আত্মা হয় কেমন করিয়া?

সত্ত্বভাসিকা চিৎকবেতরা ।

সত্তয়া হি চিচ্চিস্তয়া হুহম্ ॥ ২৩ ॥

অর্থ। সত্ত্বভাসিকা (সদ্বস্ত প্রকাশক) ইতরা চিৎ ক বা? (অন্ত চিৎ আবার কোথায়?) সত্তয়া হি চিৎ (যেহেতু সত্তা দ্বারাই চিৎ হয়) চিস্তয়া হি অহং (এবং চিস্তা [ চিত্তের ভাব ] দ্বারাই ‘আমি’ হয়)।

পত্ন্যাম্ববাদ। অন্ত কিবা আছে চিৎ, সত্তা প্রকাশক।

সত্তা হেতু চিৎ তাহা, চিৎ আমি এক ॥

সরলার্থ।—সদ্বস্তই বা কোন বস্তু দ্বারা প্রকাশিত হয়?—এরূপ আশঙ্কা নিবারণ করিতেছেন। সদ্বস্ত প্রকাশক অন্ত চিৎ আবার কোথায়? অর্থাৎ তাহা নাই। সত্তাকে প্রকাশ করিবার জন্য অন্ত পৃথক কোন চিদ্রস্ত থাকি সম্ভব নয়। কারণ, এই ‘সত্তা’ দ্বারাই চিৎ হয়—অর্থাৎ যাহা সৎ তাহাই স্বভাবতঃ চিন্ময়। আবার, ‘চিস্তা’ দ্বারাই চিৎস্বরূপ ‘আমি’ বিরাজমান থাকি। যাহা চিৎ তাহাই স্বভাবতঃ অহং পদার্থ। সৎ, চিৎ ও অহং এই তিনটি স্বভাবতঃ একই পদার্থ। তবে মনের যে ‘অহংতা’ তাহা চিৎরশ্মি সদ্বস্ত হেতু গোণ, ইহা পূর্বেই বলা হইয়াছে।

ঈশজীবয়ো বেষধীভিদা ।

সংস্বভাবতো বস্তু কেবলম্ ॥ ২৪ ॥

অর্থ। ঈশজীবয়ো: (ঈশ্বর এবং জীবের) বেষধীভিদা (ভবতি) (বেশ বা

উপাধি এবং বুদ্ধি বা জ্ঞান জনিত পার্থক্য হইয়া থাকে ) সম্ভবতাবতো বস্তুকেবলম্  
( সত্তারূপ স্বাভাবিক ধর্ম তাহার একই বস্তু ) ।

পত্নানুবাদ । জীবেশ্বরে আছে জ্ঞান উপাধির ভেদ ।

সত্তারূপ ধর্ম কিম্ব তাহার অভেদ ॥

সরলার্থ ।—ঈশ্বর ও জীবের পার্থক্য উপাধি এবং জ্ঞানের ভেদ  
নিবন্ধন দৃষ্ট হয় । ঈশ্বর সর্বজ্ঞ এবং তাঁহার উপাধি ব্রহ্মাণ্ড, আর জীব  
অল্পজ্ঞ এবং পিণ্ড বা দেহধারী । এই পার্থক্য থাকা সত্ত্বেও বস্তুতঃ  
তাঁহার একই, কারণ উভয়েরই স্বভাব সত্তারূপ ধর্ম । যাহা তিন-  
কালে বর্তমান থাকে তাহাকে সৎ বলে । অত্যাচ্ছ বিনশ্বর পদার্থ  
ভাণকালীন সত্তা আশ্রয় করিয়া সৎ এর ত্রায় প্রতীয়মান হয়  
মাত্র ।

বেষহানতঃ স্বাত্মদর্শনম্ ।

ঈশদর্শনং স্বাত্মরূপতঃ ॥ ২৫ ॥

অর্থ । বেষহানতঃ ( উপাধির সহিত সম্বন্ধ ভাবনা নিরস্ত হইলে ) স্বাত্মদর্শনং ( নিজ  
আত্ম-সাক্ষাৎকার হয় ) । স্বাত্মরূপঃ ( স্বকীয় আত্মরূপে ) ( তবে ) ঈশদর্শনম্  
( তাহাই ঈশ্বরদর্শন ) ।

পত্নানুবাদ । উপাধির বাধে হয় দর্শন আত্মার ।

ঈশ্বর দর্শন তাহা ‘স্ব’রূপে আমার ॥

সরলার্থ ।—উপাধি অর্থাৎ দেহে অহঙ্কার বা দেহানুবুদ্ধি নিরাকৃত  
হইলে, নিজ আত্মার দর্শন হয় অর্থাৎ অপরোক্ষানুভূতি হয় । হউক  
‘আত্ম-দর্শন, ঈশ্বরদর্শন কেমন করিয়া হয় ? যদি একরূপ প্রশ্ন হয়, তত্বতরে  
বলিতেছেন—নিজের ‘স্ব’রূপে, নিজের আত্মরূপে । ঈশ্বরই আত্মার  
যথার্থ রূপ, সুতরাং আত্মদর্শনই ঈশ্বরদর্শন । বিস্তৃত আত্মসাক্ষাৎকারের  
অতিরিক্ত ঈশ্বরদর্শন বলিয়া অপর কিছু নাই । উপাধিবিহীন আত্মার

অপরিচ্ছিন্নতা নিবন্ধন আত্মাহুত্বভূতিতে পরিচ্ছিন্নতা থাকে না বরং সেই দর্শন পূর্ণ দর্শনই হয়।

আত্মসংস্থিতিঃ স্বাত্মদর্শনম্ ।

আত্মনির্দ্বয়া দাত্মনিষ্ঠতা ॥ ২৬ ॥

অর্থঃ । আত্মসংস্থিতিঃ (এব) (আত্মাতে স্থিতিই) স্বাত্মদর্শনং (নিম্ন আত্মদর্শন) । (স) আত্মনিষ্ঠতা আত্মনির্দ্বয়াং ভবতি (সেই আত্মনিষ্ঠতা আত্মায় বৈতাত্যক্য নিবন্ধনই হয়) ।

পত্ন্যাহুবাদ । আত্মাতে সংস্থিতি হয় দর্শন তাঁহার ।

অদ্বয়তা হেতু তাই নিষ্ঠতা আত্মার ॥

সরসার্থ ।—পূর্বল্লোকে ‘দর্শন’ শব্দ থাকায় পাছে ত্রিপুটি (অর্থাৎ দ্রষ্টা, দর্শন ও দৃশ্য) সম্ভাবনা হয়, এরূপ আশঙ্কা করিয়া তাহা পরিহার করিতেছেন। আত্মসংস্থিতি বা আত্মনিষ্ঠাই আত্মদর্শন—এখানে ত্রিপুটির স্থান নাই। এই আত্মনিষ্ঠা আত্মায় অদ্বয়তা হেতুই হয়। আত্মনিষ্ঠায় বৈতসম্পর্কের লেশও থাকা সম্ভব নয়। যদি দ্বৈতই ভাসে তবে তদ্ব্যয়নিষ্ঠা কেমন করিয়া হইতে পারে?—ইহাই তাৎপর্য।

জ্ঞানবজ্জিতাহজ্ঞানহীন চিৎ ।

জ্ঞানমস্তি কিং জ্ঞাতুমন্তরম্ ॥ ২৭ ॥

অর্থঃ । জ্ঞানবজ্জিতা (জ্ঞানশূন্য) অজ্ঞানহীনা (অজ্ঞানশূন্য) চিৎ (চিন্মাত্র) জ্ঞানং ভবতি (প্রকৃত জ্ঞান বা জ্ঞানের প্রকৃত স্বরূপ বলিয়া গণ্য হয়) । জ্ঞাতুঃ (কোনও কিছু জানিবার ক্ষমতা) অন্তরং (অবকাশ, ভেদ বা অবসর) অস্তি কিম্ (আছে কি?) ।

পত্ন্যাহুবাদ । জ্ঞানাজ্ঞান বিবজ্জিত চিৎ বিরাজিছে।

জানিবার অশ্র বস্তু আর কিবা আছে? ॥

সরসার্থ ।—বৈষয়িক জ্ঞানশূন্য এবং অজ্ঞানশূন্য চিৎই জ্ঞানের যথার্থ স্বরূপ। যদি প্রশ্ন হয়, জ্ঞানে জ্ঞানবিবজ্জিত কিরূপে সম্ভব? তাই,

কারণ দেওয়া হচ্ছে। জানিবার অল্প পৃথক বস্তু না থাকায় জ্ঞানস্বরূপ চিৎকে জ্ঞানশূন্য বলা হইয়াছে। সেখানে স্থিতি হইলে তেদের অভাব নিবন্ধন তেদের আশ্রয় লইয়া যে লোকপ্রসিদ্ধ বৈবয়িক জ্ঞান হইয়া থাকে তাহার সম্পূর্ণ অভাব হয়। তথাপি এই স্থিতি জ্ঞানময়ী কারণ তাহা পূর্ণাহুভূতিরূপ।

কিং স্বরূপমিত্যাভ্যদর্শনে।

অব্যয়াহভবাহপূর্ণচিৎ সুখম্ ॥ ২৮ ॥

অর্থ। কিং (মে) স্বরূপং (আমার স্বরূপ কি?) ইতি আভ্যদর্শনে (এই প্রকার বিচার দ্বারা আভ্যদর্শন হইলে) অব্যয়া (নাশরহিত, অপরিবর্তনীয়) অভবা (অজ, অকৃত্রিম বা সহজ) আপূর্ণ চিৎসুখং (সম্পূর্ণতঃ) (পরিপূর্ণ চিদানন্দ পদ লক্ষ হয়)।

পঞ্চানুবাদ। স্বরূপ সন্ধানে যদি আভ্যদৃষ্টি হয়।

পূর্ণ চিদানন্দ তাহা অজ ও অব্যয় ॥

সরলার্থ।—নিজের যথার্থ স্বরূপ কি তাহা অনুসন্ধান করিতে করিতে আত্মসাক্ষ্যকার হইলে অথও সচ্চিদানন্দরূপ অবিনাশী ও অকৃত্রিম অহৈয়-অনুপাদেয় ব্রহ্মানন্দপ্রাপ্তি হয়।

বন্ধমুক্ত্যতীতং পরং সুখম্।

বিন্দতীহ জীবন্ত দৈবিকঃ ॥ ২৯ ॥

অর্থ। দৈবিকঃ জীবঃ তু (দিব্যপ্রাপ্ত জীব কিন্তু) বন্ধমুক্ত্যতীতং (বন্ধ ও মুক্তির অতীত) পরং সুখং (পরমানন্দ) ইহ (ইহজগতেই) বিন্দতি (প্রাপ্ত হয়)।

পঞ্চানুবাদ। মুক্তিবন্ধাতীত এই চিদানন্দরূপ।

জীব হেথা লভিছেন ঈশ্বর স্বরূপ ॥

সরলার্থ।—দেহান্নতাবরহিত দিব্য প্রাপ্ত জীব, ভিমিত্রাতীত জ্যোতির্গত ব্রহ্ম প্রাপ্ত হইয়া ইহজগতেই বন্ধ এবং মুক্তির অতীত

পরমানন্দ প্রাপ্ত হন অর্থাৎ তাহাতে স্থিতিলাভ করেন। মুক্তি বন্ধন-সাপেক্ষ, সুতরাং বন্ধনদশাগ্রস্ত অজ্ঞানী জীবের পক্ষেই মুক্তি। কিন্তু বন্ধক্ষুণ্টিরহিত জ্ঞানীর পক্ষে মুক্তি-ক্ষুণ্টিও নাই। তাঁর সেই অবস্থাকে বন্ধ ও মুক্তির অতীত অবস্থাই বলিতে হইবে।

অহমপেতকং নিজবিভানকম্ ।

মহদিদং তপো রমণ বাগিয়ম্ ॥৩০॥

অর্থঃ। অহম্ অপেতকং (মনোমূল অহংকার দ্বারা বিযুক্ত) নিজবিভানকং (নিজস্বরূপের প্রকাশ) ইদং মহৎ তপঃ (ইহা শ্রেষ্ঠ তপস্বী); ইয়ং রমণবাক্ (ইহা মহর্ষি রমণের বাক্য)।

পড়াহুবাদ। অহংকার বিনাশিত নিজে প্রকাশিত।

মহাতপ হয় ইহা রমণ-কথিত ॥

সরলার্থ।—অনাস্মারূপ মনোমূল অহংকার অপগত বা বিনষ্ট হইলে যে নিজ স্বরূপের ভাগ অর্থাৎ প্রকাশ তাহাই সর্বশ্রেষ্ঠ তপস্বী। নিত্য আত্মস্বরূপ হইতে শ্রেষ্ঠ অথ কোন তপস্বী নাই। ইহা—অর্থাৎ এই ইহাই ত্রিরমণ মহর্ষির বাক্য বা উপদেশ। ইহাই ত্রিশটি শ্লোকে গ্রথিত “উপদেশসার”। ওম্।



শ্রীরমণ মহর্ষি বিরচিতং  
শ্রীঅরুণাচল পঞ্চরত্ন স্তোত্রम् ।

করুণাপূর্ণ সুধাক্ষে

কবলিতঘনবিশ্বরূপ কিরণাবল্যা ॥

অরুণাচল পরমাত্মন

অরুণো ভব চিত্তকঙ্কসুবিকাসায় ॥

তয্যরুণাচল সর্বং

ভূহা স্থিহা প্রলীনমেতচ্চিত্রম্ ।

হৃদহমিত্যাত্মতয়া

নৃত্যসি ভোক্তে বদন্তি হৃদয়ং নাম ॥ ২ ॥

অহমিতি কুত আয়াতী

ত্যাখিষ্টান্তঃ প্রবিষ্টয়াহত্যমলধিয়া ।

অবগম্য স্বং রূপং

শাম্যত্যরুণাচল হ্রয়ি নদীবাকৌ ॥ ৩ ॥

ত্যাঙ্কু। বিষয়ং বাহুং

রুদ্ধপ্রাণেন রুদ্ধমনসাহন্তস্বাম্ ।

ধ্যায়ন্ পশ্যতি যোগী

দোষিতিমরুণাচল হ্রয়ি মহীয়ং তে ॥ ৪ ॥

তয্যার্পিতমনসা হাং

পশ্যন্ সর্বং তবাকৃতিতয়া সততম্ ।

ভজতেহনন্তপ্রীত্যা

স জয়ত্যরুণাচল হ্রয়ি সুখে মগ্ন ॥ ৫ ॥

শ্রীমদ্ভ্রমণ মহর্ষেদর্শনমরুণাচলস্ত দেবগিরা ।

পঞ্চকমার্যোগীতৌ রত্নং হৃদমৌপনিষদং হি





ଆତ୍ମାନୁଜ୍ଞାନ

## ভূমিকা

ভগবান শ্রীরাম মহর্ষি

১৯০১ সালে

যখন মোনত্রত যাপন করছিলেন সেইসময়

তার শিষ্য

গম্ভীরম শেষায়-এর জন্ম

এই উপদেশাবলী লিপিবদ্ধ করেছিলেন ।

এই পুস্তকে লিপিবদ্ধ

উপদেশাবলীর সার কথা এই ;

আত্মার বিষয়ে নিরন্তর ধ্যানের দ্বারা

পূর্ণ শান্তি লাভ করাই কর্তব্য ।

## সূচীপত্র

১ম	অধ্যায়	আত্মাহুসন্ধান
২য়	অধ্যায়	মনের প্রকৃতি
৩য়	অধ্যায়	জগৎ
৪র্থ	অধ্যায়	জীব
৫ম	অধ্যায়	পরমপুরুষই আত্মা
ষষ্ঠ	অধ্যায়	পরমাত্মার উপলক্ষ
৭ম	অধ্যায়	আত্মাহুসন্ধানই পূজা
৮ম	অধ্যায়	মুক্তি
৯ম	অধ্যায়	অষ্টাঙ্গ জ্ঞানযোগ
১০ম	অধ্যায়	বিজ্ঞানের অষ্টমার্গ
১১শ	অধ্যায়	ত্যাগ
১২শ	অধ্যায়	সিদ্ধান্ত



# আত্মানুসন্ধান

ভগবান শ্রীরমণ মহর্ষির উপদেশাবলী



শ্রীরমণাশ্রমম্

তিরুভনমালাই :

দক্ষিণভারত

ওঁ শ্রীরমণায়নামা

১ম অধ্যায়

## আত্মানুসন্ধান

এই পরিচ্ছেদে ‘আত্মা’ সম্বন্ধে অনুসন্ধানের পথ অথবা ‘আমি কে?’  
এ প্রশ্নের উত্তর পরিস্কারভাবে বিবৃত করা হয়েছে।

১। সর্ব জীবের মধ্যেই ‘অহং-এর’ অমুভব কি স্বাভাবিক নয় যা  
তারা তাদের প্রতিটি কথায় প্রকাশ করে, যেমন, ‘আমি এসেছিলাম’  
‘আমি গিয়েছিলাম,’ ‘আমি করেছিলাম,’ ‘আমি ছিলাম’ ইত্যাদি? ‘অহং’ বলতে কি বোঝায় জিজ্ঞেস করলে দেখা যাবে দেহকে আত্মার  
সঙ্গে এক করে ভাবা হচ্ছে। কারণ, আমাদের গতিবিধি, কাজকর্ম  
সবই দেহ করছে। দেহ কি তাহলে আত্মা সম্বন্ধে সচেতন হতে  
পারে? জন্মের আগে ত এই দেহের অস্তিত্ব ছিল না, পঞ্চভূত দিয়ে  
তা গড়া হয়েছে, ঘুমন্ত অবস্থায় তার কথা আমরা ভুলে যাই\* এবং  
অবশেষে একদিন এই দেহের মৃত্যু ঘটে। সুতরাং দেহ আত্মা হতে  
পারেনা। শরীরের মধ্যে ‘আমির’ এই যে চেতনা তার অত্ন নাম  
‘অহং’ ‘অজ্ঞান’ ‘মায়ী’ সব শাস্ত্রেরই উদ্দেশ্য এই ‘আমি’ সম্বন্ধে  
অনুসন্ধান। তাদের মতে ‘অহং’ বোধ লুপ্ত হলেই মুক্তিলাভ  
ঘটে। কিন্তু তার প্রতি উদাসীন থাকার উপায় কি? দেহ ত  
একখণ্ড কাঠেরই মতো অচেতন পদার্থ তা কি আত্মার মতো  
জ্যোতিমান হতে পারে, পারে আত্মার মতো কাজ করে চলতে  
পারে না। তাই দেহের চিন্তা দূরে সরিয়ে রাখতে হবে যেন

---

\* অর্থাৎ আমরা দেহ সম্পর্কে সচেতন থাকি না।

সত্যিই দেহ একটি মৃত পদার্থ (শব)। ‘আমি’ শব্দটি আর উচ্চারণও করোনা, কিন্তু তোমার অন্তরে যে জ্যোতিমান আত্মা আছে তার কথা গভীর ভাবে চিন্তা করতে থাক। বিচিত্র এবং বহুমুখী চিন্তার স্রোতকে ছাড়িয়ে সেই বহুমান অখণ্ড চেতনা, নিঃশব্দ এবং স্বত্যাৎসারিত হয়ে ‘আমি—আমি’ রূপে হৃদয়ের মধ্যে জেগে উঠবে। এই চেতনাকে ধারণ করে কেউ যদি স্থির হয়ে থাকতে পারে তাহলে দক্ষ কপূরের মতো দেহগত ‘আমি’ সম্পূর্ণ লুপ্ত হবে। মুনি ঋষিরা এবং শাস্ত্র একেই মুক্তি বলে থাকেন।

২। অজ্ঞানতা কখনও আত্মাকে পুরোপুরি ঢাকতে পারে না। সাধারণ অজ্ঞান ব্যক্তিও ‘আমি’-র কথা বলতে ভুল করেনা। ‘আমিই আত্মা’ ‘আমিই নির্মল চৈতন্য’—অজ্ঞানতার এই বাস্তব সত্যকে ঢেকে রাখে এবং অজ্ঞান ব্যক্তি এই দেহটাকে আত্মা মনে করে ভুল করে ফেলে।

৩। আত্মা স্বতঃই ভাস্বর। তার কোন মানসিক ছবি তৈরি করবার প্রয়োজন নেই। যে মন চিন্তা ধারা কল্পনা করে সেই মন নিজেই আবার বন্ধন সৃষ্টি করে। কেন না আত্মা সেই প্রোজ্জ্বল সত্তা যা আলো এবং অন্ধকারকে অতিক্রম করে। তার কথা মন দিয়ে চিন্তা করা উচিত নয়। এ ধরনের কল্পনা বন্ধনে পর্যাবসিত হয়, অথচ আত্মা অনিবৰ্চনীয় বলে স্বতঃই দ্যুতিমান। তজ্জিসহ ধ্যান দ্বারা আত্মা সম্বন্ধে অহুসন্ধান মনকে ক্রমশঃ আত্মার মধ্যে ডুবিয়ে দেয় এবং মুক্তির পথে অপরিমেয় শান্তির দিকে নিয়ে যায়। মহর্ষিদের মতে আত্মার এই প্রকার অহুসন্ধান দ্বারাই মুক্তি লাভ করা যায়। ‘আমি ভেবেছিলাম’—একথার মধ্যে যে ‘অহং’ প্রকাশিত, মায়াক্রপ বৃক্ষের তা-ই মূল এবং মূলচ্ছেদ করলে গাছ যেমন ভূপতিত হয় সেইরূপ এই ‘অহং’-এর ধ্বংস ও মায়াকে নিমূল করে। ‘অহং’-কে



ধ্বংস করার এই সহজ উপায়কেই শুধু ভক্তি, জ্ঞান, যোগ বা ধ্যান নামে অভিহিত করা যায়।

৪। ‘আমিই দেহ’ এই ধারণা পঞ্চকোষ\* সমন্বিত তিনটি\*\* আকার ধারণ করেছে। এরা যেহেতু সেই চেতনার ওপর নির্ভরশীল অতএব তার লুপ্তির সঙ্গে সঙ্গে এরাও অবলুপ্ত হয়। শাস্ত্রমতে চিন্তাই একমাত্র বন্ধন, স্মৃতির পৃথক পৃথক ভাবে এদের নির্মূল করার কোন প্রয়োজন নেই। শাস্ত্রকারদের সর্বশেষ উপদেশ হচ্ছে অহংরূপী মনকে আত্মার কাছে সমর্পণ কর এবং স্থিরচিন্তে তাঁকে স্মরণ কর, বিস্মৃত হয়ে না।

---

\* অর্থাৎ, জড়, ইন্দ্রিয়জ, মানসিক, বৌদ্ধিক এবং শাস্ত্রময়।

\*\* অর্থাৎ, জাগ্রত, স্বপ্ন ও গভীর নিদ্রা—এই তিন অবস্থায় জড় শরীর, মনোশরীর ও কারণ শরীর।

## ২য় অধ্যায়

### মনের প্রকৃতি

এই অধ্যায়ে মনের প্রকৃতি, তার বিভিন্ন অবস্থা এবং তার অবস্থান বিবৃত হল।

১। হিন্দু শাস্ত্র মতে ‘মন’ বলে একটি বস্তুর অস্তিত্ব আছে। তার উৎপত্তি খাওয়ার স্বাদ গুণাগুণ থেকে এবং ভালবাসা, ঘৃণা, লোভ ক্রোধ ইত্যাদির মধ্য দিয়ে তা প্রকাশমান। সেই মন, বুদ্ধি, স্মৃতি, ইচ্ছা এবং অহং-এর যোগফল যা বিচিত্র সব কাজ করলেও সাধারণতঃ ‘মন’ বলে অভিহিত। সে নিজে অচেতন হলেও চেতন বলে প্রতীয়মান হয়-কেননা, বিদগ্ধ চেতনার সঙ্গে তাকে যুক্ত করে ভাবা হয় বলে। আগুনে পোড়ান একখণ্ড জলন্ত লাল টকটকে উত্তপ্ত লৌহখণ্ডকে যেমন আগুন বলে ভুল হয়, এও তেমনি। তার মধ্যে বিশ্লেষণ ক্ষমতা বর্তমান। সে ক্ষণস্থায়ী এবং তার বিভিন্ন অংশকে লাক্ষা, সোলা বা মোমের মত নানারকম রূপদান করা সম্ভব। সে সব তত্ত্বের ভিত্তিভূমি। দৃষ্টি যেমন চোখে, শ্রবণশক্তি যেমন কানে তেমনি তার অবস্থান হৃদয়ে। সে ব্যক্তিগত সত্ত্বাকে চরিত্রদান করে, পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের মাধ্যমে বস্তুজগতের সঙ্গে সম্পর্ক স্থাপন করে এবং বস্তুজগতের চেতনাকে তার নিজস্ব চেতনায় পর্যাবসিত করে, ভাবখানা ; ‘আমি এই বস্তুকে অমৃতব করছি।’

কোন জিনিষ খাব কি খাবনা এই যে চিন্তা—এ মনেরই একটি চিন্তার রূপ। ‘এ জিনিসটা ভাল, ওটা নয়; এটা খাওয়া চলবে, ওটা চলবে না,’—এ ধরনের বিভেদমূলক ধারণা বুদ্ধিকেও বিভেদধর্মী

করে। মনের মধ্যেই সেই তত্ত্ব রয়েছে যা ব্যক্তিরূপে, ঈশ্বর এবং জগৎরূপে প্রকাশিত। আত্মার মধ্যে তার বিলুপ্তিই মুক্তি এবং তারই নাম ‘ঐকবল্য’ এবং এই পরমাত্মাই ব্রহ্ম।

২। ইন্দ্রিয়ের অবস্থান শরীরের বহির্দেশে এবং তারা বস্তুজগৎকে চিনতে সাহায্য করে। মনের অবস্থান অন্তর্দেশে এবং সে দেহের অন্তর্নিহিত ইন্দ্রিয়। ‘আন্তরিক’ এবং ‘বাহ্যিক’ দেহের বিশেষণ, অনির্বচনীয় আত্মার সঙ্গে তার কোনো সম্পর্ক নেই। পুরো বস্তুজগৎটাই যে অন্তরে অবস্থিত, তার কিছুই যে বাহ্যিক নয়— একথা বোঝাবার জন্য বিশ্বচরাচরের আকৃতিকে শাস্ত্রকাররা হৃদপদ্মের সঙ্গে তুলনা করেছেন। স্বর্ণকারের মোমের তাল যেমন অসংখ্য স্বর্ণকণিকা লুকিয়ে রাখলেও বাইরে থেকে মোমের তাল বলেই প্রতীয়মান হয়, মানুষও তেমনি অবিদ্যা বা মায়ায় ডুবে থাকে। কেবলমাত্র ঘুমের মধ্যেই তার আত্মা সম্বন্ধে সচেতন হয়, আত্মার মধ্যে মগ্ন হয়ে থাকে। তাই মনকে আত্মায় পরিণত করা অবশ্য প্রয়োজন।

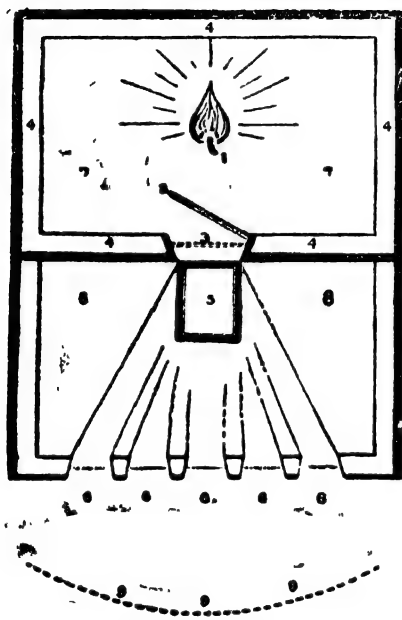
৩। বস্তুতঃ মন হচ্ছে শুধুমাত্র চেতনা, কেননা মন নির্মল ও স্বচ্ছ। কিন্তু সেই নির্মল অবস্থায় তাকে মন বলা চলবে না। একটি জিনিসের সঙ্গে অন্য জিনিসের ভুল সম্পর্ক স্থাপন কলুষিত মনের কাজ। অর্থাৎ নির্মল এবং অকলুষিত মন, যা অনির্বচনীয় আত্মা, যখন তার মূল প্রকৃতি-বিশ্বত হয়ে তামসিকতার বশীভূত হয় তখন বস্তুজগৎরূপে প্রতিভাত হয়। সেই রকম রজঃগুণের বশীভূত হয়ে সে দেহের সঙ্গে নিজেকে এক মনে করে, বস্তুজগতে ‘আমি’ রূপে প্রকাশিত হয় এবং তাকেই সত্য বলে বিশ্বাস করে। প্রেম এবং ঘৃণা তখন তাকে বিচলিত করে আর তারই ফলে সে ভাল এবং খারাপ কাজে প্রবৃত্ত হয় এবং অবশেষে জন্মমৃত্যুর আবর্তে ধরা পড়ে যায়। গভীর ঘুমের মধ্যে এবং

অজ্ঞান অবস্থায় নিজের আত্মা বা বস্তুজগৎ সম্বন্ধে যে কোন চেতনা থাকে না এ অভিজ্ঞতা সকলেরই আছে। ‘আমি ঘুম থেকে জেগে উঠলাম,’ ‘আমি চেতনা ফিরে পেলাম’—এই বিশেষ জ্ঞানের জন্ম স্বাভাবিক অবস্থা থেকে। এর নাম ‘বিজ্ঞান।’ বিজ্ঞান স্বপ্রকাশ নয়, আত্মা বা অনাত্মার সঙ্গে যুক্ত হয়েই প্রকাশিত হয়। বিজ্ঞান যখন আত্মার সঙ্গে সম্পৃক্ত হয় তখন তাকে বলা হয় সত্য জ্ঞান বা অখণ্ড জ্ঞান। কিন্তু বিজ্ঞান যখন অনাত্মার সঙ্গে যুক্ত হয় তখন তাকে বলা হয় অজ্ঞান। বিজ্ঞান আত্মার সঙ্গে যুক্ত হয়ে প্রকাশিত হলে যে অবস্থার জন্ম হয় তার নাম আত্মার ক্ষুরণ। এই ক্ষুরণ কিন্তু আত্মা থেকে পৃথক নয়, তাবী আত্মাহুত্বটিরই ইঙ্গিত। অবস্থা এ অবস্থাও আদি সত্তার অবস্থা নয়। এই ইঙ্গিত যার মধ্যে প্রকাশিত তার নাম ‘প্রজ্ঞান।’ বেদান্ত একেই বলেছে ‘প্রজ্ঞান ঘন।’ এই শাস্ত্রত অবস্থাকে বর্ণনা করতে গিয়ে বিবেকচূড়ামণি বলেছেন, “বুদ্ধিকোষের ভিতরে আত্মা চিরকাল উজ্জ্বল হয়ে আছে। তাকেই তোমরা লক্ষ্য কর এবং অখণ্ড চিন্তা দ্বারা অহুত্বের মধ্য দিয়ে তাকে তোমার নিজের আত্মা বলে উপভোগ কর।”

### তিন অবস্থা

৪। চির ভাস্বর আত্মা এক এবং বিশ্বজনীন। জাগ্রত, স্বপ্ন ও গভীর নিদ্রা—ব্যক্তির জীবনে এই তিনটি অভিজ্ঞতা ঘটে থাকে। কিন্তু এই তিন অবস্থাতেই আত্মা পবিত্র এবং অপরিবর্তনীয় থাকে। জড়গরীর, মনোগরীর ও কারণগরীর—এই তিন শরীর আত্মাকে সীমাবদ্ধ করে রাখতে পারেনা; এবং দ্রষ্টা, দর্শন ও দৃষ্ট এই তিনের সম্পর্কেও আত্মা উর্দ্ধে অতিক্রম করে যায়। এই যে মায়াজলির

( অধ্যাসগুলি ) কথা এখানে বললাম এগুলিকে অতিক্রম করে বিরাজমান আত্মার অপরিবর্তনীয় প্রকৃতিকে বোঝবার পক্ষে পরের রেখাচিত্রটি সহায়ক হবে।



- |                          |   |
|--------------------------|---|
| ১। অগ্নিশিখা             | আত্মার-প্রতীক   |
| ২। দরজা                  | নিদ্রার ”   |
| ৩। দ্বারপথ               | অহঙ্কারের ( মহৎ ) প্রধান<br>উৎসস্থল বৌদ্ধিকতার-প্রতীক |
| ৪। অভ্যন্তরভাগের দেওয়াল | অবিজ্ঞার-প্রতীক                                       |
| ৫। অমলিন দর্পণ           | অহংএর ”   |
| ৬। জানালা                | পঞ্চেন্দ্রিয়ের ”                                     |

৭। অভ্যন্তর ভাগের প্রকোষ্ঠ যুমন্ত অবস্থায় কারণ শরীরের-  
প্রতীক

৮। মাঝের প্রকোষ্ঠ স্বপ্নাবস্থায় স্বপ্ন শরীরের „

৯। মুক্ত প্রাঙ্গণ জাগ্রতাবস্থায় জড় শরীরের প্রতীক

অভ্যন্তর ভাগের ও মাঝের প্রকোষ্ঠদ্বয় এবং মুক্ত প্রাঙ্গণ—এই সমস্ত নিয়েই একটি পূর্ণাঙ্গ ব্যক্তিসত্তা।

উপরের রেখাচিত্রে দেখানো হয়েছে স্বতঃস্ফূর্তপ্যমান আত্মার ভাস্কর্য চৈতন্যই কারণশরীরের (৭) রূপ নিয়ে অবিচার (৪) দেওয়ালে ঘেরা। অভ্যন্তর ভাগের প্রকোষ্ঠে কাজ করে চলেছে, আবার কালপ্রবাহ ও ব্যক্তির নিয়তি অনুযায়ী প্রাণিক শক্তিরাজির দ্বারা চালিত হয়ে নিদ্রার (২) দরজা খুলে দ্বারপথের (৩) ভিতর দিয়ে মধ্যস্থিত অহংয়ের দর্পণে (৫) প্রতিবিম্বিত হচ্ছে। সেই প্রতিবিম্বণের ফলে উচ্ছ্রিত রশ্মির সাহায্যে নিদ্রাবস্থার প্রতীক মাঝের প্রকোষ্ঠে (৮) এসে পড়েছে সেই চৈতন্য; এবং অতঃপর সে-ই পঞ্চেন্দ্রিয় বা পাঁচটি জানালার (৬) পথ দিয়ে জাগ্রতাবস্থার প্রতীক মুক্ত প্রাঙ্গণে (৯) নিজেকে উপস্থাপিত করেছে। যখন কালপ্রবাহ ও ব্যক্তির নিয়তি অনুযায়ী বায়ুর (অর্থাৎ প্রাণিক শক্তিরাজির) চালনায় নিদ্রার দরজা (২) হয় বন্ধ, তখন সেই চৈতন্য জাগ্রতাবস্থা ও স্বপ্নাবস্থা হতে অব্যাহতি নিয়ে গভীর প্রস্রাবিত প্রবেশ করে এবং সেখানে অহং-এর বোধ লুপ্ত বলে আপনাতে আপনি বিরাজ করে। অহং এবং নিদ্রা, স্বপ্ন ও জাগ্রত—এই তিন অবস্থার পরপারে আত্মা প্রশান্তমধুরভাবে কিরূপে বিরাজমান তাও দেখানো হয়েছে।

৫। ব্যক্তির আত্মা জাগ্রতাবস্থায় থাকেন চোখে, স্বপ্নাবস্থায় থাকেন স্বপ্নে\* এবং গভীর নিদ্রার সময় থাকেন হৃদয়ে; কিন্তু

কক্ষের পশ্চাত্তাগে মেহুলা ও বলংগাতায়।

প্রকৃতপক্ষে ঐ তিনটি স্থানের মধ্যে হৃদেই হচ্ছে মুখ্য স্থান, আর তাই ব্যক্তির আত্মা কখনোই হৃদেই সম্পূর্ণভাবে পরিত্যাগ করেন না। যদিও নানাতাবে বলা হয়ে থাকে যে, মনের আসন হচ্ছে স্বহৃদে, বৌদ্ধিকতার স্থান মস্তিষ্ক, এবং হৃদে বা সারা দেহই অহং-এর আসন, তবু শাস্ত্র নিঃসংশয়ে বলছেন, যে সকল অন্তরীন্দ্রিয়গুলি\* একযোগে হৃদেই নিবাস করেন। এই অন্তরীন্দ্রিয়গুলির সংষ্টিকেই আবার মন বলা হয়। ঋষিরা শাস্ত্রের বিভিন্ন ধরনের সমস্ত ব্যাখ্যা পরীক্ষা করে মূল সত্যটি সংক্ষেপে প্রকাশ করে বলেছেন যে প্রত্যেকের অভিজ্ঞতাই প্রমাণিত করে যে হৃদেই ‘আমি’র মুখ্য নিবাস।

## ৩য় অধ্যায়

### জগৎ

এই অধ্যায়ে দেখানো হয়েছে যে জগতের নিজস্ব কোন বাস্তব অস্তিত্ব নেই এবং আত্মা হতে তা পৃথক নয়।

১। **সৃষ্টি** :—শাস্ত্র প্রধাণতঃ বলতে চান যে এই জগৎ মায়াময় এবং পরমাত্মাই একমাত্র সত্য। এই বিশ্বাসেরই অহুকূল একটি সৃষ্টিতত্ত্ব শাস্ত্রে গড়ে তোলা হয়েছে। এমন কি সৃষ্টিরহস্য সম্পর্কে বিশদ বর্ণনাও তাঁরা দিয়েছেন এবং নিয়তম অধিকারী তত্ত্বজিজ্ঞাসুদেরই জ্ঞান তাঁরা পরমাত্মার পুনঃপুনঃ প্রকাশ, প্রতিবিস্তৃত চৈতন্যের বিপ্লিষ্ট হওয়া\*\* জগৎ, দেহ, প্রাণ ইত্যাদির বর্ণনাও দিয়েছেন। কিন্তু উচ্চ

\* অন্তঃকর্ণ কথাটির অর্থ মন, বৌদ্ধিকতা ও অহং-এর সমষ্টি।

\*\* প্রকৃতি—মূল তামিলে এই কথাটির অর্থ এই যে সামগ্রিক, কর্ম ও অকর্মকার প্রকৃতিতে নিহিত এই তিনটি গুণের ভারসাম্যের বিচ্যুতি—এবং তারই ফলে বস্তুজগতের আবির্ভাব ঘটে।

অধিকারী জিজ্ঞাসুদের শাস্ত সংক্ষেপে এই কথাই বলেন যে ব্যক্তিসত্তার অজ্ঞানতা এবং ফলতঃ চিত্তবিক্ষেপকারী চিন্তা নিয়ে ব্যতিব্যস্ত থাকার ফলেই স্বপ্নে বড়ান দৃশ্য দেখার মতোই জগৎ ও আমাদের কাছে আপাততঃ সত্য ও ( পরমাত্মা হতে ) স্বতন্ত্র অস্তিত্বের আদিকারী বলে প্রতীত হয়। শাস্ত তাই সত্য প্রকাশের খাতিরে জগতের মিথ্যাঙ্ক প্রতিপাদন করতে চান। যারা প্রত্যক্ষ ও স্বকীয় অভিজ্ঞতায় আত্মাকে উপলব্ধি করেছেন তাঁরা সন্দেহাতীত ভাবে সুস্পষ্টরূপে জেনেছেন যে দৃশ্যমান জগতের বাস্তব ও স্বতন্ত্র অস্তিত্ব আদৌ নেই।

### দ্রষ্টা ও দৃষ্টের পৃথকত্ব

দৃষ্ট বস্তু : নিশ্চৈতন	দ্রষ্টা : চৈতন
দেহ, কোন পাত্র ইত্যাদি	চক্ষু
চক্ষু	মানুষকে চক্ষুরিঙ্গ্রিয়ের কেন্দ্রস্থল
চক্ষুরিঙ্গ্রিয়ের কেন্দ্রস্থল	মন
মন	ব্যক্তির আত্মা বা অহং
ব্যক্তির আত্মা	বিশুদ্ধ চৈতন্য।

ব্যক্তির আত্মা বিশুদ্ধ চৈতন্য বলেই, উপরোক্ত তালিকার বর্ণনা অনুযায়ী, সমস্ত জ্ঞাত হন এবং তাই তিনিই চূড়ান্ত দ্রষ্টা। আর সবই : অর্থাৎ অহং, মন প্রভৃতি নিছক বস্তুমাত্র। উপরের তালিকায় দেখানো হয়েছে যে আগের পংক্তিতে যাকে কর্তা বলে জানাচ্ছ পরের পংক্তিতে তিনিই বস্তুতে পরিণত হচ্ছেন ; অতএব আত্মা বা বিশুদ্ধ চৈতন্য ব্যতীত আর সবই বাহ্যায়ত বস্তু বলে প্রকৃত দ্রষ্টা হতে পারেন না। যদিও আর কেউ আত্মাকে জানতে পারেনা বলে আত্মাকে বাহ্য বস্তুতে পরিণত করা সম্ভব নয় এবং যদিও আত্মাই সব কিছু দেখেন বলে তিনিই দ্রষ্টা, তবু আপেক্ষিকতার ক্ষেত্রে দ্রষ্টা—দৃষ্ট সম্পর্ক ও আত্মার আপাতঃ কর্তৃত্ব বিদ্যমান থাকে কিন্তু



পরমাত্মার মাঝে এ সব লুপ্ত হয়ে যায়। প্রকৃতপক্ষে আত্মা ছাড়া আর কিছুই অস্তিত্ব নাই, তিনি দ্রষ্টাও নন দৃষ্টও নন, তিনি কর্তাও নন বস্তুও নন—এসব সম্পর্কের মধ্যে তিনি বাঁধা পড়েন না।

## ৪র্থ অধ্যায়

### জীব

এই অধ্যায়ে আত্মাই যে জীব সেকথা বলা হয়েছে এবং জীবের ধর্ম ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

‘আমি’—বোধই মন। মন এবং অহং একই জিনিস। মনন, ইচ্ছা, অহং এবং ব্যক্তিস্বাতন্ত্র্য এসবই মন। এ যেন একই লোককে তাঁর নানারকম ভূমিকার দরুণ নানা নামে ডাকা। ব্যক্তি অহং ছাড়া কিছু নয়, অহং আবার মনেরই নামান্তর। অহংএর আবির্ভাবের সঙ্গে সঙ্গে মন আবির্ভূত হয়, পূর্বোক্ত লালাত-তপ্ত লোহার দৃষ্টান্তে আমরা যেমন দেখেছি তেমনি, আত্মার প্রতিবিম্বিত রূপের সঙ্গে এই অহং ও মন জড়িত। লালাত-তপ্ত লোহার মধ্যে যে আগুন আছে তা কেমন করে বুঝব? ঐ লোহা আর আগুন একই জিনিস বলে বুঝব কি? এখন, ব্যক্তি অহং ছাড়া আর কিছু নয়। আগুন ও লালাত-তপ্ত লোহা যেমন অবিচ্ছেদ্য আত্মা ও অহং বা ব্যক্তিও তেমনি অবিচ্ছেদ্য। অতএব অহংরূপ ক্রিয়াপর ব্যক্তি ভিন্ন ব্যক্তিকে আর কেউ দেখছে না। আর অহং কি? না, প্রতিবিম্বিত চৈতন্য বা মন। লোহাতে যে আগুন\*

---

\* লালাত-তপ্ত লোহাকে কামার হাতুড়ি দিয়ে বা বারলে আগুনের কোন ক্ষতিবৃদ্ধি হয় না, লোহাখানির আকৃতি বা রূপ পরিবর্তিত হয় মাত্র। ঠিক তেমনি, জীবনের ওঠা-পড়া, সুখ-দুঃখ এসবে অহংই প্রবাহিত হয়, আত্মা নিত্যশুদ্ধ ও বিকৃতিশূন্য থাকে।

আছে সেই আগুনেরই মতো এক আত্মাই হৃদয়ে অমলিনরূপে বিরাজ করেন আবার তিনিই ব্যাপ্ত চরাচরের মতো অসীম। হৃদ্যে বিশুদ্ধ চৈতন্যরূপে তিনি স্বতঃ-ভাস্বর, তিনি দ্বিতীয়রহিত; আবার সকল জীবের মধ্যে এক তিনিই বিশ্বজনীনভাবে প্রকাশিত। তাঁর সেই বিশ্বজনীন রূপকে বলি পরমাত্মা। হৃদয়ে সেই পরমাত্মারই আর এক নাম, কেননা তিনিই সকলের হৃদয়ে আছেন।

অর্থাৎ, লালাত-তপ্ত লোহাখানা হচ্ছে ব্যক্তি, অগ্নিময় উত্তাপ হচ্ছে যিনি দেখেন সেই আত্মা, লোহা হচ্ছে অহং। বিশুদ্ধ অগ্নি হচ্ছেন সর্বব্যাপী সর্বজ্ঞ পরমাত্মা।



## ৫ম অধ্যায়

### পরমপুরুষই আত্মা

এই অধ্যায়ে বলা হয়েছে যে আত্মার রূপ ভগবানের রূপ, এবং “অহম্ অহম্” রূপে তিনি বিরাজিত।

১। ‘অন্তরে’ রয়েছে যে ভাবকল্পনা আর ‘বাইরের’ যে বস্তুপুঞ্জ এই উভয়ের মধ্যকার সঙ্গতির আড়ালে যে বিশ্বজনীনতত্ত্ব ‘মন’ কথাটির প্রকৃত তাৎপর্য তাতেই বিধৃত। অতএব, দেহ ও জগৎ যা আমার বাইরে আছে বলে মনে হয় তা আসলে মনেরই প্রতিবিম্বন। এই সমস্ত রূপের মাঝে হৃদয়ই আপনাকে প্রকাশ করছে। সর্বব্যাপক হৃদয়ের অন্তঃস্থলে, বিশুদ্ধ মনের প্রসারতায় স্বতঃভাস্বর ‘আমি’ নিত্যই দীপ্তিমান। যেহেতু তিনি প্রত্যেকের মধ্যেই প্রকাশিত তাই তাঁকে সর্বজ্ঞ সাক্ষীপুরুষ বা চতুর্থ অবস্থা (স্তর) \* বলা হয়।

পরমাত্মা বা আত্মা যাকে বলছি তিনিই সত্য, তিনিই অসীম প্রসারতা, অহং শূন্য চৈতন্যরূপে তিনিই ‘আমি’র মধ্যে রয়েছেন—সকল

জীবের অদ্বিতীয় তিনিই বিরাজমান। চতুর্থ অবস্থাকে অতিক্রম করে যা আছে তা এই। এই কথা সর্বদা ধ্যান করতে হবে যে ব্যোম যেমন প্রোক্ষল অগ্নিশিখার অন্তরে নীলাভার মধ্যেও আছে, আবার অসীম অনন্তরূপেও আছে তেমনই পরমচৈতন্যের প্রসারতা চতুর্থ অবস্থার তিতরে ও বাইরে সর্বব্যাপী হয়ে বিরাজ করছে। দীপ্তি ব্যোম যেমন অগ্নিশিখাতে আছে আবার অগ্নিশিখাকে ছাড়িয়ে প্রসারিত হয়েছে, সত্য তাহাই (সূর) তেমনি সকলকে ব্যাপ্ত করে আছে। আলোর দিকে তাকিও না। এটুকু জানলেই যথেষ্ট হবে যে গত্য অহং শূন্য অবস্থা। প্রত্যেকেই নিজেকে ইঞ্জিতে দেখাতে যেয়ে বুকের দিকেই অঙ্গুলি নির্দেশ করে। তাতেই স্পষ্ট বুঝা যায়, যে পরমপুরুষ আত্মা রূপে স্বদেশে শিবাস করেন। ঋষি বশিষ্ঠও বলেন, হৃদয়ে “আমি-আমি” রূপে যিনি নিত্য বিরাজিত তাঁকে ভুলে গিয়ে বাইরে আত্মার খোঁজ করে ফিরলে তা অমূল্য দিব্য রত্ন ফেলে আপাত ঝকঝকে হুড়ি কুড়াবারাই সমান হবে। বৈদাস্তিকগণ<sup>১</sup> সৃষ্টিকর্তা, পালনকর্তা, নিলয়কর্তা সেই একই পরমাত্মাকে গণপতি, ব্রহ্মা, বিষ্ণু, রুদ্র, মহেশ্বর এবং সদাশিব<sup>২</sup> প্রভৃতি ভিন্ন ভিন্ন দেবতারূপে কল্পনা করাকে শাস্ত্রবহির্ভূত কাজ বলে মনে করেন।

মূল তামিল শব্দটি হচ্ছে তুরীয়। জাগ্রতাবস্থা হচ্ছে প্রথম অবস্থা, স্বপ্নাবস্থা দ্বিতীয় অবস্থা এবং গভীর নিদ্রা তৃতীয় অবস্থা। যদিও বিশুদ্ধ চৈতন্যকে চতুর্থ অবস্থা বলা হয়, তবু বিশুদ্ধ চৈতন্য তিন অবস্থাতে বর্তমান থাকে আবার তিন অবস্থাকে ছাপিয়ে যায় বলে পূর্বেই তিন অবস্থার সঙ্গে এর কোন তুলনা হয়না। জাগ্রত, স্বপ্ন ও নিদ্রা এই তিন অবস্থাকে যখন অতিক্রম করে যায় একে তুরীয়াতীত বলা হয়।

১। ভারতীয় দর্শনের একটি শাখা বেদান্ত। এই শাখার অনুবর্ত্তিরা এক ও পরম সত্যে বিশ্বাস করেন, নাম ও রূপকে মায়া বলেই পরিহার করেন।

২। গণপতি রুদ্রের পুত্র, ব্রহ্মা সৃষ্টিকর্তা, বিষ্ণু পালনকর্তা, রুদ্র ধ্বংসকর্তা, মহেশ্বর বিশ্বনাথপতি, সদাশিব হচ্ছেন মহাদেব, ঐরাবত কল্পণাপাতে সায়ার আবরণ উন্মোচিত হয়ে যায়।

## ৬ষ্ঠ অধ্যায় পরমাত্মার উপলব্ধি

এই অধ্যায়ে আত্মোপলব্ধির উপায়ের কথা বর্ণনা করা হয়েছে।

১। অহং দেহকেই ভুলে আত্মা বলে মনে করে ও তাই বহিমুখী হয়। সেই অহং যখন হৃদয়ের মাঝে দমিত হয়, দেহে আত্ম-বোধ আর থাকেনা এবং শুদ্ধ মন নিয়ে দেহে প্রকৃতই কে বাস করেন সে বিষয়ে অম্লসন্ধান করা যায় তখন একটি সূক্ষ্ম উপলব্ধির আলোকে মন আলোকিত হয়ে ওঠে। ‘আমি—আমি’ এই বোধটি তখন কম্পিত হতে থাকে এবং বোঝা যায় এ আর কিছু নয়, ঈশ্বরের মন্দির এই দেহনগরে হৃৎপদ্মে সমাসীন পরমপুরুষ আত্মাই তিনি। তখন শাস্তি, শুদ্ধ থাকতে হবে; এই বিশ্বাস রাখতে হবে যে আত্মা সবই হন আবার কিছুই হন না, তিনি অন্তরে আছেন বাহিরে আছেন—রয়েছেন এই সর্বত্র, আবার তিনি সর্বাভীত পুরুষ। ‘শিবোহম্’ (আমিই সেই পরমপুরুষ) মন্ত্রবীজ নিয়ে ধ্যান করা একেই বলে—একেই বলে চতুর্থ অবস্থা।

২। এই সূক্ষ্ম উপলব্ধিরও পরপারে যিনি আছেন তিনিই ঈশ্বর। তাঁকে নানা নামে ডাকা হয়েছে। বলা হয়েছে চতুর্থ স্তরের পরপারে তিনি অবস্থিত, তিনি সর্বাত্মক, আমাদের অন্তরের দিব্য শিখার সার রূপে বিরাজমান পরম পুরুষ তিনি। অষ্ট মার্গ যোগের ষষ্ঠ ও সপ্তম মার্গে স্মরণ ও ধ্যান কালে হৃদয়ের প্রসার, বিস্তৃত চৈতন্য, মানসাকাশে ভাস্বর পরমপুরুষ, শাস্তি, আত্মা ও জ্ঞানরূপে তিনিই প্রকাশিত হন। “শিবোহম্” রূপে আত্মাকে সুদীর্ঘকাল ধারাবাহিক ও অবিচ্ছিন্ন ভাবে ধ্যান করে গেলে হৃদয়ে অজ্ঞানতার যবনিকা এবং তজ্জাত বাধাগুলি সব দূর হয় এবং পূর্ণ জ্ঞান লাভ ঘটে। এইভাবে হৃৎকন্দরে,

দেহমন্দিরে সত্যস্বরূপ নিবাস করেন এই জ্ঞান হওয়া আর সর্বত্র প্রবিষ্ট পরমপুরুষের উপলক্ষি ঘটা একই কথা ; কেননা ব্রহ্মাণ্ডের সবই আছে হৃদয়ে ধরা। শাস্ত্রও বলেন, “নবদ্বারসম্বিত এই দেহে শাস্তিতে নিবাস করেন ঋষি” এবং “দেহ মন্দির, ব্যষ্টি আত্মা পরমপুরুষ। তাঁকে যদি “শিবোহম্” বলে আরাধনা করা যায়, তবে মুক্তি অবশ্যজ্ঞাবী ; পঞ্চকোষের দেহই গুহা, হৃদয়ই গুহা, সর্বাতিশায়ী পুরুষই অধিষ্ঠিত গুহাধিপতি।” পরমপুরুষকে উপলক্ষির উপায় ডহর বিজ্ঞা বা হৃদয়ের বোধিসত্ত্ব জ্ঞান নামে প্রসিদ্ধ। আরও বলবার কী আছে ? প্রত্যেককেই প্রত্যক্ষ ও স্বকীয় উপলক্ষির দ্বারা তাঁকে লাভ করতে হবে।

### ৭ম অধ্যায়

## আত্মানুসন্ধানই পূজা

এই অধ্যায়ে বলা হয়েছে যে আত্মার বিষয়ে সতত মননই প্রকৃত পূজা ও তপস্তা।

১। নৈর্ব্যক্তিক পরমপুরুষের পূজার উদ্দেশ্য হচ্ছে তুমিই যে ব্রহ্ম এই কথাটি নিয়ত স্মরণ করা। কেননা “আমিই ব্রহ্ম” ( ঔ তৎসং ) এই মন্ত্রটি ধ্যান করতে গেলে দরকার ত্যাগ, দান, ধর্ষাচার, অহুষ্ঠান, প্রার্থনা, যোগ এবং পূজা। ধ্যানের পথে যেসব বাধাবিঘ্ন আসে তা জয় করবার একটি মাত্র উপায় আছে। তা এই। বাধাবিঘ্নগুলি সম্পর্কে চিন্তা করতে মনকে সম্পূর্ণ নিবেদন করতে হবে। মনকে অন্তরমুখী করে আত্মার মাঝে নিরে আসতে হবে, সেখানে যা কিছু ঘটে তার অনাসক্ত সাক্ষী হতে হবে ; আর কোন উপায় নেই। এক মুহূর্তের জ্ঞানও আত্মা হতে দৃষ্টি সরিয়ে নিলে চলবে না। হৃদয়ে নিবাসী “আমি” বা আত্মার

উপর মন নিবদ্ধ করলেই যোগ, ধ্যান, প্রজ্ঞা, ভক্তি, জপ ( অহুচ্চারিত বীজমন্ত্রের আবৃত্তি ) এবং পূজা সফল হবে। যেহেতু পরমপুরুষ আত্মা রূপে বিরাজ করেন, অতএব আত্মায় নিবিষ্ট করে মনকে অবিরত নিবেদন করলেই পূজার সকলপ্রকার বিধি পালিত হ'বে। মন সংযত হলেই, আর সবই সংযমাদীন হবে। মনই প্রাণ-শক্তি; নির্বোধরাই বলে এর রূপ কুন্তলীকৃত সাপের<sup>১</sup> মতো। যে ছয়টি স্কন্ধ চক্রের<sup>২</sup> কথা বলা হয়ে থাকে সেগুলি মনের কল্পনা মাত্র—যোগপথে নবাগতদেরই জ্ঞাত ওগুলির কল্পনা করা হয়েছে। আমরা মূর্তির মাঝে নিজেদের প্রক্ষেপ করি ও তারপর সেই মূর্তিগুলি পূজা করি—কারণ আমরা প্রকৃত অন্তর-পূজা কি তা বুঝিনা। তাই, সর্বজ্ঞ আত্মার জ্ঞানই পূর্ণ জ্ঞান।

২। নানাবিধ বিক্ষিপ্ত চিন্তারাজি আমাদের মনকে একমুখী হতে দেয়না। কাজেই আমরা যদি সতত ঈশ্বরস্বরূপ আত্মাকে মনন করি তবে ঐ এক চিন্তাই যথাসময়ে সকল বিক্ষেপ সরিয়ে দিয়ে অবশেষে নিজেই লুপ্ত হবে ও যে শুদ্ধ চৈতন্য শেষ পর্যন্ত থাকবে তিনিই ঈশ্বর। একেই বলে মুক্তি। আমরা নিজেরাই সর্বাঙ্গসুন্দর শুদ্ধ আত্মাকে যখন একটি মুহূর্তও ভুলবনা তখনই ঘটবে যোগ, প্রজ্ঞা ও অধ্যাত্মসাধনার সকল মার্গের সিদ্ধি। যদি মন অতি চঞ্চল ও বাহ্য বিষয়ে লিপ্ত হয় এবং ফলতঃ নিজের আত্মা সম্পর্কেই অনবহিত থাকে তাহলেও আমাদের সচেতন হতে হবে, তাবতে হবে “আমি দেহ নই। তবে আমি কে?” এইভাবে অহুসন্ধান কর, মনকে ফিরিয়ে নিয়ে যাও উৎসের দিকে।

১। মূল তামিলে কুন্তলিনী কথাটির অর্থ মেরুদণ্ডের প্রান্তভাগে হুণ্ড একটি সজীব শক্তি—এই শক্তির জাগরণ ঘটলে প্রথমে সাধক সিদ্ধাইয়ের শক্তিগুলি লাভ করেন, পরে আধ্যাত্মিক জ্ঞান লাভ হয়।

২। মেরুদণ্ডে বরাবর মেরুদণ্ডের নিম্নতম প্রান্ত থেকে মস্তকশীর্ষ পর্যন্ত স্কন্ধ শরীরে এই চক্রগুলি অবস্থিত; প্রাণ-শক্তি নিচু থেকে চক্রগুলি ভেদ করতে করতে একে একে উপরে উঠতে থাকে। আর তাতেই সাধক সিদ্ধাইয়ের শক্তিগুলি লাভ করেন।

“আমি কে ?” এই আত্মাহুসন্ধানই সকল হুঃখ বিদূরিত করে পরম সৌন্দর্যময়ের আবির্ভাব ঘটাবার একমাত্র উপায়। যেভাবেই বলা যাক না কেন, সংক্ষেপে এই হচ্ছে সার সত্য।

---

## ৮ম অধ্যায়

### মুক্তি

এই অধ্যায়ের শিক্ষা এই যে “আমিই আত্মা” এই অর্থ-  
“শিবোহম্” রূপে আত্মাকে নিয়ত ও সুদীর্ঘকাল ধ্যান করলেই  
মুক্তি লাভ করা যায়। জীবমুক্ত ও বিদেহমুক্তের বৈশিষ্ট্যও বর্ণনা  
করা হয়েছে।

১। ব্যক্তির সত্তা আর মন একই জিনিস। এই ব্যক্তিসত্তা  
প্রকৃত আত্মার সঙ্গে আপন সাযুজ্যের জ্ঞান হারিয়ে ফেলেছে আর  
তাই নানা বন্ধনে নিজেকে ফেলেছে জড়িয়ে। তার আপন সনাতন  
ধর্ম ফিরে পাবার জন্য আত্মার অভিসার দেখলে মনে পড়ে সেই মেঘ  
পালকের কথা যে সারাক্ষণ আপন কাঁধেই মেঘশাবক রেখে তাকে  
খুঁজে খুঁজে বেড়াচ্ছে।

যাই হোক, আত্মবিশ্রুত অহং, একবার আত্মা সম্পর্কে সচেতন  
হলেই মুক্তি—অর্থাৎ আত্মোপলব্ধি—লাভ করেন। কারণ মানস-  
সংস্কারের দরুন জমে-ওঠা নানা বাধা থাকে জড়িয়ে। দেহকেই  
বারবার সে আত্মার সঙ্গে গুলিয়ে ফেলে, ভুলে যায় যে অহং নিজেই  
আত্মজাত। বহুগুণসম্বিত সংস্কার উচ্ছিন্ন করতে হলে “আমি দেহ  
নই, আমি পঞ্চেন্দ্রিয় নই, আমি মন নই, আমি আত্মা” এইভাবে  
বহুকাল ধরে ধ্যান করতে হবে। অতএব, অহং, অর্থাৎ মন, যা কিনা

কতকগুলি সংস্কার ও প্রবণতার পুঞ্জমাত্র আর যা ‘আমি’—এর সঙ্গে দেহকে গুলিয়ে ফেলে—তাকে দমন করতে হবে এবং দীর্ঘকাল ঈশ্বররূপী আত্মাকে তত্ত্বভাবে আরাধনা করলে তবেই আত্মোপলব্ধি নামক চূড়ান্ত মুক্তির গুরে পৌঁছনো সম্ভব। আত্মা সকল দেব-দেবীর সত্তার নির্যাস। এই আত্মাহুসন্ধানের ফলে মন লুপ্ত হয়ে। যায়, এবং শবদাহ খোঁচাবার লাঠিখানা ও যেমন আগুনে পুড়িয়ে দেওয়া হয় তেমনি পরিশেষে ওই আত্মাহুসন্ধান ও স্তব্ধ হয়ে যায়, এই হচ্ছে মুক্তির অবস্থা। আত্মা, প্রজ্ঞা, জ্ঞান, চৈতন্য পরমপুরুষ এবং ঈশ্বর বলতে একজনকেই বোঝায়।

২। একজন উচ্চপদস্থ অফিসারকে দর্শন করলেই কি তুমিও একজন উচ্চপদস্থ হতে পার? না। ঐরকম হবার জন্য চেষ্টা করলে এবং ঐ পদের যোগ্যতা অর্জন করলে তবে অবশ্য তা হওয়া সম্ভব। সেই রকম, যে অহং মনেরই মতো পাশযুক্ত সে কি একবার মাত্র আত্মা বলে অনুভব করলেই দিব্য আত্মায় পরিণত হতে পারে? মন অবলুপ্ত না হওয়া পর্যন্ত কি তা অসম্ভব নয়? একজন ভিক্ষুক রাজাকে দেখলে ও নিজেকে রাজা বলে জাহির করলেই রাজা হতে পারে? তেমনি, “আমি আত্মা, আমি ঈশ্বর” দীর্ঘকাল যাবৎ অথও ভাবে এই মন্ত্র ধ্যান করে মনের পাশ ছিন্ন করে না দিলে সর্বাতিশায়ী শক্তির অবস্থায় পৌঁছনো সম্ভব নয়। মনের অবলুপ্তি আর সেই অবস্থা একই জিনিসের এপিঠ ওপিঠ। “আত্মাই ঈশ্বর, ঈশ্বরই আত্মা; আত্মা একমাত্র ঈশ্বর। তুমি দিয়ে ঢাকা জিনিসটাই ধান, তুমি খসালেই বেরোবে চাল। তেমনি, কর্মের পাশের অধীন যতক্ষণ থাকে ততক্ষণ আত্মা ব্যষ্টিক্রূপ ধরে থাকে, আর আবরণ সরানো মাত্রই দেখা যায় পরমেশ্বরই ‘আমি’ রূপে বিরাজমান।” শাস্ত্র এই কথাই বলছেন। আর ও বলা হয়েছে,



“মনকে অন্তর্মুখী করতে হবে এবং অজ্ঞান মনরূপে আবিলুত অহং বোধ যতক্ষণ পর্যন্ত অবলুপ্ত না হয় ততক্ষণ পর্যন্ত হৃদয়ের মধ্যে সীমিত করে রাখতে হবে মনকে। একেই বলে প্রজ্ঞা ও ধ্যান,—আর বাদবাকি সব নিছক বর্জ্যতা ও পাণ্ডিত্যের কচকচানি মাত্র।” এই পরম বাণী অঙ্গুসারে সর্বপ্রযত্নে তাঁকে স্মরণমনন করা তাঁর সম্পর্কে নিত্যচেতন হওয়া এবং তাঁকে উপলব্ধি করা আমাদের কর্তব্য।

৩। যেমন, একজন ব্রাহ্মণ অভিনেতা যে ভূমিকায়ই মধ্যে অবতীর্ণ হোন না কেন তিনি যে নিজে ব্রাহ্মণ একথা কখনও ভোলেন না তেমনি প্রত্যেক মানুষ যে কাজেই নিযুক্ত থাকুক না কেন যেন নিজেকে দেহের সঙ্গে গুলিয়ে না ফেলে, গভীরভাবে যেন সচেতন থাকে যে সে আত্মা। মন যতই তার সনাতন প্রকৃতি ফিরে পাবে ততই এ বোধ প্রকাশিত হবে। তারপর অবশেষে আত্মা যখন স্বতঃই নিজেকে প্রকাশ করবেন তখন পূর্ণ শান্তি লাভ হবে। তখন বাহ্যবস্তুর সঙ্গে যোগাযোগ ঘটিত স্তূথে স্তূথে আর উদ্বিগ্ন হবেনা। স্বপ্নে যেমন দেখি তেমনি নিরাসক্ত দৃষ্টিতে আমরা সবকিছু দেখব। “এটা ভালো কি ওটা ভালো?” “এটা করব কি ওটা করব” এ ধরনের চিন্তা উদয় হতে দেওয়া উচিত নয়। যখনই একটি চিন্তার উদয় হয় সঙ্গে সঙ্গে তাকে অঙ্গুরে বিনষ্ট করতে হবে। ক্ষণিকের তরে তাকে প্রশ্রয় দিলেও সে বিশ্বাসঘাতক বন্ধুর মতো তোমার পতন ঘটাবে। মূল কারণে যে মনকে নিবদ্ধ করেছি সে মনের কি আর অহং-বোধ বা কোন সমস্যা থাকতে পারে? এই ধরনের ভাবনা-চিন্তারাই কি হয়ে দাঁড়ায়না বন্ধনের কারণ? স্মরণে পুরানো সংস্কার ও প্রবলতাবশতঃ যখনই এ ধরনের চিন্তা-ভাবনার উদয় হয় তখনই মনকে গুধু দমন করে তার সত্যস্বরূপের দিকে ফেরালেই চলবেনা, বাহ্য ঘটনাবলীর প্রতি নিরাসক্ত ও নিরপেক্ষও যেন সে থাকে। আত্ম-

বিশ্রুতির দরুণই কি চিন্তা-ভাবনার উদ্ভব ঘটেনা এবং তার ফলে আমাদের দুঃখ উত্তরোত্তর বেড়ে যায়না? যদিও “আমি কর্তা নই; সকল ক্রিয়াই দেহ, ইন্দ্রিয় ও মনের নিছক প্রতিক্রিয়া” এ ধরনের বিচারশীল চিন্তা মনকে তার সনাতন স্বভাবের দিকে ফিরিয়ে নিয়ে যেতে সাহায্য করে; তবু এও একরকম চিন্তা, অবশ্য অতিশয় চিন্তাপরায়ণ ব্যক্তিদের চিন্তার জট খুলবার পক্ষে এই চিন্তাটি সহায়ক। অন্তর্পক্ষে, আবার যে মন অটলভাবে দিব্য আত্মাতে নিবদ্ধ হয়েছে এবং সকল কর্মের মধ্যে নিযুক্ত থেকেও অচঞ্চল অনাসক্ত রয়েছে সে মন কি কখনও ভাবতে পারে “আমি দেহমাত্র, আমি কাজ করছি?” অথবা, “আমি কর্তা নই, এইসব ক্রিয়াই দেহ, ইন্দ্রিয় ও মনের প্রতিক্রিয়া মাত্র” এ ধরনের বিচারশীল চিন্তাও কি সে মনে আসতে পারে? ক্রমে ক্রমে, সর্বপ্রযত্নে, আমাদের চেষ্টা করতে হবে যেন আমরা আত্মা সম্পর্কে নিত্য সচেতন হই। এতে সাফল্য লাভ করলেই সকলই করায়ত্ত হবে। আর কোনো বস্তুতেই যেন মন বিক্ষিপ্ত না হয়। নিয়তিচক্রে যে কাজেই নিযুক্ত হোক না কেন পাগলের মতো সে কাজে নিযুক্ত থেকেও আমিই কর্তা এ বোধটিও ভুলে যেতে হবে। সর্বদা আত্মাতে নিবিষ্ট থাকবে। বহু ভক্তই কি অনাসক্ত মনোভাব ও এরকম দৃঢ় নিষ্ঠার ফলেই পূর্ণ সিদ্ধি লাভ করেনি?

৪। যেহেতু সত্ত্বগুণই মনের সনাতন ধর্ম অতএব আকাশের মতো নিশ্চল মনোভূমির বৈশিষ্ট্য। রজোগুণের প্রভাবে মন চঞ্চল হয়ে পড়ে এবং তমোগুণের প্রভাবে বাহ্য বস্তু জগৎরূপে সেই মনের প্রকাশ ঘটে। এইভাবে মন একদিকে অস্থির চঞ্চল হয় অত্রদিকে আবার নীরেট বস্তুরূপে আত্মপ্রকাশ করে—কাজেই সত্য স্বরূপ রয়ে যায় অজানা। স্তম্ভ রেশম জুতা বয়ন করা যায় না ভারী লোহার মাকুতে, না বা বোঝা যায় বায়ুত্যাগিত দীপশিখার

আলোয় একখানি ছবির আলো-ছায়ার সূক্ষ্ম কাজ। তেমনি তমোগুণাস্থিত স্থল মন বা রজোগুণপ্রভাবিত চঞ্চল মনের সাহায্যে সত্যোপলব্ধি সম্ভব নয়। পরম সত্য অতি সূক্ষ্ম ও প্রশান্ত। তাই জন্ম জন্মান্তর ধরে অনাসক্ত ভাবে কতব্য কর্ম পালন করে এবং সদগুরু লাভ করে তাঁরই কাছ থেকে শিক্ষা নিয়ে পরমপুরুষকে অবিরত ধ্যান করলে মন মালিন্যমুক্ত হয়। তবেই তমোগুণের প্রভাবে মনের জড়বস্তুরূপান্তরিত হওয়া রজোগুণের প্রভাবে মনের চঞ্চলতা—হুই-ই বন্ধ হবে। তখন মন তার অন্তর্দর্শিতা ও প্রশান্তি ফিরে পাবে। নিষ্ঠাভরে ধ্যান করার ফলে যে মন সূক্ষ্ম ও স্থির হয়েছে সেই মনেই আত্মার শাস্তির্দর্শিস্ফুট হয়। যার সেই শাস্তির উপলব্ধি ঘটেছে তিনিই জীবদ্দশাতেই মুক্ত হয়ে বাস করেন।

৫। নিরন্তর ধ্যানের দ্বারা মনকে রজোগুণ ও তমোগুণের প্রভাব হতে মুক্ত করলে সূক্ষ্ম মনে আত্মার শাস্তি সূক্ষ্মরূপে নেমে আসবে। এইভাবে মনের প্রসারের ফলেই যোগীরা সর্বজ্ঞতা লাভ করেন। যিনি মনের একরূপ সূক্ষ্মতা অর্জন করেছেন এবং যার আত্মোপলব্ধি ঘটেছে একমাত্র তিনিই জীবদ্দশায় মুক্ত হয়ে বাস করেন। রামগীতাতে\* ওই একই কথা বর্ণনা করে বলা হয়েছে যে ব্রহ্ম গুণাতীত, তিনি বিশ্বজনীন অভিন্ন পরমাত্মা। কিন্তু যিনি সেই স্তরের ও পারে চলে যান, তিনি অখণ্ড শাশ্বতের স্তরে পৌঁছেন, যিনি মন ও বাক্যের অতীত, তাঁকেই বলি বিদেহমুক্ত; অর্থাৎ, তখন উপরোক্ত সূক্ষ্ম মন ও অবলুপ্ত হয়, শাস্তির উপলব্ধি ও তখন আর থাকেনা। তিনি তখন শাস্তির অতল সমুদ্রে ডুবে যান, গলে মিশে যান, আর কোন কিছুই তখন থাকেনা। একেই বলে বিদেহমুক্তি। তার পরপারে কিছু নাই। এই হচ্ছে চরমতম স্তর।

\* প্রাচীনকাল থেকে হিন্দুদের এই ধর্মগ্রন্থখানি সম্মুখিত হয়ে আসছে।

৬। যদি কেউ ক্রমাগত আত্মাক্রোশে নিজেকে ভাবতে থাকেন তবে “আমিই পরমাত্মা” এই উপলব্ধি ক্রমশঃ বাড়তে থাকে ; মনের চঞ্চলতা ও জাগতিক চিন্তা যথাসময়ে লুপ্ত হয়ে যায়। যেহেতু মন ব্যতিরেকে উপলব্ধি সম্ভব নয়, সুস্থ মনেই তাই উপলব্ধি ঘটে। যেহেতু বিদেহ মুক্তি অবস্থায় এমনকি সুস্থ মনেরও সম্পূর্ণ অবলুপ্তি ঘটে, অতএব এই স্তর উপলব্ধিরও বাইরে। এ হচ্ছে সর্বাতিশায়ী স্তর। “আমি দেহ নই। আমি শুদ্ধ আত্মা”—\* এই হচ্ছে জীবমুক্ত, অর্থাৎ যিনি জীবদ্দশাতেই মুক্তি লাভ করেন তাঁর সুস্পষ্ট দন্দ্যাতীত উপলব্ধি। কিন্তু তৎসত্ত্বেও যদি মন সম্পূর্ণ অবলুপ্ত না হয় তাহলে জীবমুক্ত ব্যক্তিও নিয়তিচক্রে বাহ্যজগতের সঙ্গে সম্পর্ক থাকা কালে আপাতঃ দুঃখ লাভ করতে পারেন। তিনি অথও শাস্ত্রত শাস্তি উপলব্ধি করেননি বলে লোকে মনে করতে পারে, কেননা মাঝে মাঝে তাঁর চিন্তাচঞ্চলতা ঘটে বলে ধারণা হয়। যাই হোক, দীর্ঘকাল যাবৎ অবিচ্ছিন্নভাবে ধ্যান করার ফলে যে মন সুস্থ ও প্রশান্ত হয়েছে একমাত্র সেই মনেই মুক্তির অপার শাস্তি নেমে আসা সম্ভব।

## ৯ম অধ্যায়

### অষ্টাঙ্গ জ্ঞানযোগ

এই অধ্যায়ে ঋগ্-প্রাণাস নিয়মের মাধ্যমে মনঃসংযম দ্বারা আত্মোপলব্ধির যোগপথের বর্ণনা করা হয়েছে।

১। পূর্ববর্তী অধ্যায়ে ধ্যানরূপে তত্ত্বিলাভের যে কথা বলা হয়েছে তার জ্ঞান যম, নিয়ম (অষ্টাঙ্গ যোগের অঙ্গ সমূহ) প্রভৃতি

হল তামিলে ‘প্রারক’ কথাটি ব্যবহার করা হয়েছে। এখানে বলা হয়েছে এই যে, পূর্ব পূর্ব জন্মের যে কর্মকল জমা হয়েছিল এখন তার ফলভোগ করতে হচ্ছে।

উপায় অবলম্বন করা আবশ্যিক। এই অঙ্গ বা প্রকরণগুলিকে যোগ ও জ্ঞানের দিক থেকে দুটি ভাগে ভাগ করা হয়। শ্বাস-প্রশ্বাস (প্রাণ) শাসনকে বলে যোগ মনের অবলম্বকে বলবে জ্ঞান। অধিকারীর বাসনা ও সংস্কার এবং যোগ্যতা বা পক্বতা অনুযায়ী কারও কাছে বা যোগ, কারও কাছে বা জ্ঞান সহজ লাগে। উভয়েরই পরিণতি এক, কেননা শ্বাস-প্রশ্বাস শাসন করলে মনঃ-সংযম আসে, এবং অপরপক্ষে, মনকে অবলম্ব করলে শ্বাস-প্রশ্বাস আপনি নিয়মিত হয়। উভয় উপায়েরই উদ্দেশ্য কিন্তু এক—মনের নিমজ্জন এবং অবলোপ।

২। যম (মিথ্যা কথা বলা, হত্যা করা, চুরি করা, লালসা, অত্থের দ্রব্য আত্মসাৎ করার ইচ্ছা ইত্যাদি হতে বিরতি), নিয়ম (নিয়ম-শৃঙ্খলা মেনে চলা), প্রত্যাহার (বাহ্য বস্তু থেকে পঙ্কেল্লিয়ের প্রতিনিবৃত্তি, ধারণা (মনঃসংযোগ) ধ্যান (অখণ্ড অবিচ্ছিন্ন মনন), সমাধি (পরমাত্মার সঙ্গে জীবাত্মার একীভবন এবং তার পরিণাম স্বরূপ ত্রিপুটির বিলোপ)। এই আটটি যোগের অঙ্গ। তন্মধ্যে, প্রাণায়াম বলতে বোঝায় তিনটি জিনিস : রেচক (শ্বাস ত্যাগ করা), পুরক (শ্বাস গ্রহণ) এবং কুস্তক (ভিতরে শ্বাসবায়ু রক্ষা করা)। সমস্ত শাস্ত্রেরই মত, রেচক ও পুরকে একই সময় লাগে কিন্তু কুস্তকে রেচক ও পুরকের দ্বিগুণ সময় লাগে। রাজ যোগে ভিন্ন মত পোষণ করা হয়। তাঁরা বলেন, কুস্তকের চারগুণ সময় এবং রেচকের দ্বিগুণ সময় লাগে। রাজযোগে প্রাণায়ামের যে বিধান আছে অত্যাচ্ছন্ন যোগপথের বিধানের চেয়ে তা শ্রেয়। রেচক, পুরক, কুস্তক সমন্বিত এই প্রাণায়াম সাধকের ক্ষমতানুযায়ী, শরীরকে অযথা কষ্ট না দিয়ে কিন্তু নিয়মিতভাবে অভ্যাস করে গেলে শরীর হয়তো কিছুটা ক্লান্ত হতে পারে কিন্তু শরীরে নেমে আসবে প্রশান্তি এবং পূর্ণ শান্তি লাভ

করার বাসনা মনের ভিতর ক্রমশঃই জেগে উঠবে। তখন প্রত্যাহার প্রয়াস পেতে হবে। মনের সকল গ্রন্থিকে একস্থানে বেঁধে একমুখী করারই নাম প্রত্যাহার—এর ফলে মন আর নামরূপধারী বাহ্য বস্তুর দিকে ধাবমান হয়না। যেহেতু এতদিন পর্যন্ত যে মন বাহ্য বস্তুর পিছনে ছোটাছুটি করে এসেছে হঠাৎ একদিন সে মন বাহ্য বিষয় থেকে প্রতিনিবৃত্ত হয়ে স্থির ও একমুখী হতে পারেনা, অতএব একটি মাত্র লক্ষ্যে তাকে নিবদ্ধ করে তার সব গ্রন্থিকে একস্থানে বেঁধে দেবার চেষ্টা করা হয়। এই উদ্দেশ্যে : (১) মনে মনে প্রণব বা অম্ব বীজমন্ত্র জপ করা হয় (২) ক্রমশঃ মনোযোগ স্থির করা হয় ; (৩) নাসিকার অগ্রভাগে গন নিবদ্ধ করা হয়, (৪) কাণের ভিতর যে ধ্বনি ওঠে তা ক্রমাশয়ে এক একটি কাণ দিয়ে শোনা হয়, অর্থাৎ, বাম কাণের ভিতর যে ধ্বনি ওঠে তা শোনা হয় ডান কান দিয়ে আবার ডান কাণের ভিতরের ধ্বনি শোনার চেষ্টা করতে হয় বাম কাণ দিয়ে। ধারণার ( একাগ্র মনোযোগ ) চেষ্টা করতেই হবে। ধারণার অর্থ ধ্যানের উপযোগী একটি মাত্র কেন্দ্রে মনকে নিবদ্ধ করা। ধারণার পক্ষে উপযুক্ত জ্ঞান রূপে হৃদয় ও ব্রহ্মরক্তকে ( অর্থাৎ ব্রহ্মতালু ) নির্দিষ্ট করা হয়। এই দুটির যে কোন একটি স্থানে দ্যুতিমান আলোকশিখার রূপে ইষ্টমূর্তি কল্পনা করতে করতে মনকে স্থির করতে হয়। যদি জ্ঞান হিসাবে হৃদয়কে বেছে নিই তাহলে অষ্ট দল পদ্মের কথা ভাবতে হবে, আর যদি ব্রহ্মরক্তকে বেছেনিই তাহলেও অষ্টদল পদ্মের কথাই ভাবতে হবে, যদিও ব্রহ্মরক্তকে সহস্রার বা সহস্রদল পদ্ম অথবা ১২৫টি পাপড়ি দিয়ে গড়া পদ্ম বলা হয়েছে। এইভাবে মন স্থির করার পর ভাবতে হবে যে আমি ও আমার ইষ্ট এক, কিংবা, ওই যে আলোকশিখা ওই তো আমার আত্মার স্বরূপ। অর্থাৎ আর একভাবে বলতে গেলে, মোহম ভাবনা ( আমিই তিনি ) আশ্রয় করতে হবে। ঐতি ( শাস্ত্র ) বলেন, সর্বব্যাপী ব্রহ্মই হৃদয়ে ‘আমি আমি’ রূপে

উদ্ভাসিত,—তিনিই মনোবুদ্ধি সাক্ষীস্বরূপ। যদি জিজ্ঞাসা করি “আমি কে?” তাহলে দেখতে পাব তিনিই (পরমাত্মার বিগ্রহ) অহম-অহম (“আমি, আমি”) রূপে হৃদপদ্মে স্পন্দিত হইছেন। এরকম অভ্যাস করাকে ধ্যানও বলে। যার পক্ষে যেটা সহজ তার পক্ষে সেটাই অভ্যাস করা উচিত। এভাবে ধ্যান জন্মে উঠলে তখন লোকে আত্মসচেতনতা হারিয়ে ফেলে এবং কী যে সে করছে সে বোধও হারিয়ে ফেলে—মন ডুবে যায় আত্মার গভীরে। যে সূক্ষ্ম স্তরে প্রবেশ করলে স্পন্দনও রহিত হয়ে যায় তাকেই বলে সমাধির স্তর। কেবল, এই স্তরে ঘুম থেকে আত্মরক্ষা করতে হবে। তাহলে লাভ হবে পরমা শান্তি। প্রতিদিন নিয়মিতভাবে এরকম অভ্যাস করে গেলে ঈশ্বর মহাযানে প্রবেশাধিকার দেবেন এবং তাঁর আশীর্বাদে মানসিক শান্তি মিলবে। অষ্টাঙ্গ যোগের বিষয়ে বিশদ বর্ণনা দিয়ে বহু পুস্তক রচিত হয়েছে, তাই নিতান্ত প্রয়োজনীয় কয়েকটি কথাই এখানে লেখা হল। যদি কেউ আরও জানতে ইচ্ছুক হন তবে তাঁকে যেতে হবে একজন অভিজ্ঞতাসম্পন্ন প্রকৃত যোগীর কাছে এবং তাঁর কাছ থেকে বিশদভাবে শিক্ষা লাভ করতে হবে।

৩। প্রণব:—প্রণব হচ্ছে ঔকার। সাড়ে তিন মাত্রায় ‘ঔ’ উচ্চারণ করতে হবে,—অর্থাৎ, অ উ (এই তিন মাত্রা) এবং ম (অর্ধ-মাত্রা)। ‘অ’ বর্ণের অর্থ জাগ্রতাবস্থা বা বিশ্বজীবাবস্থা, অর্থাৎ স্থূল দেহ ও সৃষ্টি। ‘উ’ বর্ণের অর্থ আত্মার স্বপ্নাবস্থা বা তৈজসাজীবাবস্থা, অর্থাৎ সূক্ষ্ম দেহ ও পালন। ‘ম’ বর্ণের অর্থ গাঢ় নিদ্রাবস্থা বা প্রজ্ঞাজীবাবস্থা, অর্থাৎ কারণ শরীর এবং লয়। অর্ধমাত্রা তুরীয় (চতুর্থ স্তর) অবস্থা, আত্মস্বরূপ এবং অহম স্বরূপের প্রতীক। এরই পরের স্তর তুরীয়াতীত বা অখণ্ড শান্তির স্তর। অহম-স্বরূপের ধ্যানে যে চতুর্থ স্তরে পৌঁছনো যায় “অ” “উ” “ম” সেই স্তরের সম্পদ। একে অমাত্রার স্তরও বলা

হয় কেননা ধ্বনিরূপ এই স্তরে তিরোহিত হয়ে যায়। একে মৌন মন্ত্র জপ এবং অদ্বৈত মন্ত্রও বলা হয়। পঞ্চাক্ষরের প্রভৃতির মতো মন্ত্রের সারাই হচ্ছে এই অদ্বৈত মন্ত্র। প্রণবের যথার্থ উপলব্ধি লাভের উদ্দেশ্যেই এই প্রত্যাহার স্তরে নিঃশব্দ জপের উপদেশ দেওয়া হয়েছে।

৪। অষ্টদল হৃৎপদ্মে আলোকশিখার মতো বিদ্যাদীপ্তিময় অঙ্গুষ্ঠ-প্রমাণ আকৃতি নিয়ে পরমপুরুষ সর্বব্যাপী হয়ে বিরাজ করছেন। তাঁকে সেখানে ধ্যান করলে পুরুষ অমৃতত্ব লাভ কবে। একেই বলে কৈলাস বৈকুণ্ঠ ও পরমপদ। এখানে যা বলছি তদনুযায়ী সাধক ধ্যান করবেন। এমন হতে পারে যে সাধক ও ইষ্টের মাঝে একটি অনৈক্য ও বিভেদ দেখা দেবে। ফলে আত্মার মধ্যে অসামঞ্জস্য বা দ্বিধাবিভক্তি আসবার সম্ভাবনার কথা মনে হবে। তাই সাধক যেন ইষ্টকে নিজেরই আত্মা রূপে ধ্যান করেন। কাবণ সেই আলোকশিখাই তো ‘অহম-অহম’ রূপে স্পন্দিত হচ্ছে। অতএব এই আধ্যাত্মিক শিক্ষাকে সন্দেহের চোখে দেখার প্রয়োজন নেই। যত রকমের ধ্যান আছে তন্মধ্যে শেষোক্ত আত্মধ্যানই সর্বোত্তম। আত্মধ্যান সম্ভবপর হলে অল্প ধ্যানের প্রয়োজন নেই। অতীত ধ্যানের কাজ এই একটি ধ্যানেই হবে; অতীত ধ্যান করতে বলা হয় এই ধ্যানে যাতে সাফল্য আসে সেই উদ্দেশ্যে। মনের পঙ্কতা অনুযায়ী এক একজন এক এক রকম ধ্যান করবে। যদিও ধ্যানের নানা পথ ভিন্ন ভিন্ন বলে মনে হয়, কিন্তু আসলে সেগুলি শেষে একই লক্ষ্যে মিশে যায়। এ বিষয়ে সন্দেহের কারণ নেই। “নিজেকে জানলেই ঈশ্বরকে জানা হয়। যিনি ধ্যান করছেন তিনি আত্মবিৎ না হয়ে বহিরস্থিত অনাক্ষীয় ভগবানকে ধ্যান করলে ভগবান মিলবেনা—নিজের ছায়াকে কি নিজেরই পা দিয়ে মাপা যায়? আপনি যত মাপতে যাবেন ছায়া ততই সরে সরে দূরে যাবে।” শাস্ত্র তো সেই



কথা বলেন। সুতরাং আত্মাকে ধ্যান করাই সর্বোত্তম, কারণ আত্মাই সকল দেবতার পরমাত্মা।

-----

## ১০ম অধ্যায়

### বিজ্ঞানের অষ্ট-মার্গ

এই অধ্যায়ে বিজ্ঞানমার্গের ( জ্ঞানযোগ ) কথা বর্ণনা করা হয়েছে। এই বিজ্ঞানমার্গের সাহায্যে “একমেবাদ্বিতীয়ম ব্রহ্ম” উপলব্ধি অর্থাৎ সকলই সেই তিনি এই উপলব্ধি ঘটান ফলে আত্মসাক্ষাৎকার ( আত্মোপলব্ধি ) লাভ হয়।

১। যম, নিয়ম প্রভৃতির মতো জ্ঞান অষ্টাঙ্গের নানা উপাদান বিশদ বিশ্লেষণ করে দেখাবার সুযোগ এই ক্ষুদ্র গ্রন্থে নেই। এই সাধনমার্গে প্রাণায়ামের রেচক ( শ্বাস ত্যাগ ) হচ্ছে দৈহিক ও জাগতিক নাম ও রূপ জিনিস ছুটি ত্যাগ করা। পুরক ( শ্বাস গ্রহণ ) হচ্ছে নাম ও রূপকে পরিব্যাপ্ত করে আছে যে সৎ, চিৎ, আনন্দ তাঁকেই অন্তরে গ্রহণ করা। কুস্তক হচ্ছে এইভাবে যা অন্তরে নেওয়া হয়েছে তা অন্তরে রক্ষা করা ( আত্মসাৎ করা )। প্রত্যাহার হচ্ছে পরিত্যক্ত নাম ও রূপের মায়া যাতে আবার মনে না আসতে পারে সেজন্তু সদাজাগ্রত থাকা। ধারণা হচ্ছে মনকে হৃদয়ে স্থির করা, যেন সে আর যত্রতত্র ছোটাছুটি না করে। “আমিই সৎ চিৎ আনন্দ ( সচ্চিদানন্দ ) আত্মা” এই ষ্ঠ প্রত্যয়টি অন্তরে ইতিপূর্বে গ্রহণ করা হয়েছে এই প্রত্যয়ে অচলপ্রতিষ্ঠ হলে মন হৃদয়ে স্থির হয়। ধ্যান হচ্ছে, “আমি কে?” এই

আত্মাহুসন্ধানের কালে পঞ্চকোষেব দেহকে সম্পূর্ণ শাস্ত্রস্থির করে দিলে যেমন “আমি আমি” রূপে স্বতঃই অহম্‌স্বরূপের উপলব্ধি ঘটে ঠিক তেমনি নিরবচ্ছিন্ন চিন্তনের ফলে অহম্‌স্বরূপের উপলব্ধি হয়। এইরকম প্রাণায়ামের জন্ত আসন (শরীরের ভঙ্গি) প্রভৃতি বিধি মানার কোন দরকার নেই। যে কোনো সময়ে যে কোনো স্থানে এ জিনিস অভ্যাস করা যায়। মুখ্য উদ্দেশ্য হচ্ছে হৃদয়ে আত্মাহুস্বরূপ দীক্ষার যে চরণকমল বিরাজিত তাতে মনকে যে করে হোক নিবদ্ধ করা এবং তাঁকে কখনোই বিস্তৃত না হওয়া। আত্মা সম্পর্কে বিশ্বাসিই সকল দুঃখের মূল। প্রাচীনেরা বলেন এই বিশ্বাসি মুমুক্শুর (মুক্তিকামী সাধক) পক্ষে মৃত্যুতুল্য। প্রশ্ন উঠতে পারে যে রাজযোগে প্রাণায়ামের যে বিধান আছে নিয়মিত তা অভ্যাস করা অনাবশ্যক কিনা। এ প্রশ্নের উত্তরে আমরা বলব যে তা অনাবশ্যক নয় বরং তার প্রয়োজন আছে; কিন্তু রাজযোগবিহিত প্রাণায়াম বতর্কণ অভ্যাস করা যায় ততর্কণই কাজে লাগে অথচ জ্ঞান অষ্টাঙ্গের প্রাণায়ামে স্থায়ী সফল ফলবে। উভয়েরকম প্রাণায়ামেরই উদ্দেশ্য আত্মাকে বিস্তৃত না হওয়া এবং মনকে স্থির নিশ্চল করা। অতএব যতর্কণ পর্যন্ত কেবল কুস্তক (জ্ঞান অষ্টাঙ্গের) বা অহুসন্ধানের (বিচার) সাহায্যে মন হৃদয়ে অবলুপ্ত হয়ে না যাচ্ছে ততর্কণ পর্যন্ত নিয়মিত প্রাণায়াম (যোগ অষ্টাঙ্গের) অতি আবশ্যকীয়; কিন্তু তারপর তার আর প্রয়োজন থাকেনা। কেবল কুস্তক এমনই জিনিস যার ফলে রেচক, পুরকের সাহায্য ছাড়াই প্রাণ হৃদয়ে অবলুপ্ত হয়ে যায়। সাধকের অভিরুচি অহুযায়ী যোগ ও জ্ঞানের মধ্যে যে কোন একটি পথ অবলম্বন করে সাধক সাধনা করে যেতে পারেন।

২। সকল শাস্ত্রেরই উদ্দেশ্য মনঃসংযম। কেননা, মনের নাশই মোক্ষ বা মুক্তি। শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়মনাই যোগ। সমস্ত কিছুকেই একই সত্যের নানা রূপ বলে দেখা বা একমেবাদ্বিতীয়ম (এক অখণ্ড

ব্রহ্ম ছাড়া আর কিছু নেই) দেখাই জ্ঞান। তিন্ন তিন্ন অধিকারীর কাছে নিজ নিজ সংস্কার ও বাসনা অমুখ্যায়ী এ দুটির একটি পথ সহজ ও আরামপ্রদ বলে মনে হবে। দুরন্ত ষাঁড়কে এক গোছা কাঁচা ঘাস দেখিয়ে শাস্ত ও সংযত করা যায়, জ্ঞানও ঠিক সেইরকম। আর ষাঁড়কে প্রহার করে দড়ি দিয়ে বাঁধলে যা দাঁড়াবে যোগ হচ্ছে তাই। জ্ঞানীরা একথাই বলেন। পূর্ণ অধিকারী ব্যক্তির মনঃসংযম, বেদান্ত প্রতিপাদিত সত্যের অমুসন্ধান, আত্মার অন্তিহে অবিচল বিশ্বাস ও আত্মদর্শন ও সর্বভূতে ব্রহ্মোপলব্ধি লাভ করে পরমলক্ষ্যে উপনীত হন। অপেক্ষাকৃত নিম্নাধিকারীরা কেবল কুস্তক ও আত্মার দীর্ঘস্থায়ী ধ্যান সহায়ে হৃদয়ে মন নিবদ্ধ করেন। আরও নিম্নাধিকারীরা প্রাণায়াম প্রভৃতির সাহায্যে সাধনায় উচ্চাবস্থা লাভ করেন। এইসব ভেবে মনঃসংযমের যোগকে জ্ঞান অষ্টাঙ্গ ও যোগ অষ্টাঙ্গ এই দুই ভাগে ভাগ করা হয়েছে। কেবল কুস্তক লাভ করা পর্যন্ত প্রাণায়াম অভ্যাস করে গেলে যথেষ্ট সাধনা হবে। অত্মপক্ষে, রেচক ও পুরক বাদ দিয়েও বিচার (আত্মামুসন্ধান) সহ কেবল কুস্তক সাধন করে নিরন্তর ধ্যানের মাধ্যমে ভক্তিয়োগ দ্বারা সমাধি লাভ করা যায়। যদি সেটাই সহজ ও স্বভাবের অমুকূল মনে হয় তবে জাগতিক কর্ম করার সময় ব্যতিরেকে অল্প সব সময়ই অভ্যাস করা যেতে পারে। এবং সেজন্ত যে বিশেষ কোনো নির্বাচিত স্থানের প্রয়োজন আছে তাও নয়, যা সুবিধাজনক তাই-ই পালন করতে হবে। মন ক্রমশঃ অবলুপ্তির পথে গেলে, আর কী হলো বা না হলো তা দেখার দরকার নেই। শ্রীকৃষ্ণ গীতায় বলেছেন যে যোগীর চেয়ে জ্ঞানী শ্রেষ্ঠ এবং ভক্তিই মুক্তির উপায়। আত্মার রূপে নিমজ্জিত থাকাই ভক্তি—আর আত্মাই তো প্রত্যেকের আবাস স্বরূপ। অতএব যদি তাঁর মাঝে মন নিবদ্ধ করে স্থির হয়ে যাবার সাহস কোনোমতে একবার সঞ্চয় করতে পারি তবে আর যাই ঘটুক না কেন, তাতে ভয় কি ?

## ১১শ অধ্যায়

### ত্যাগ

এই অধ্যায়ে বলা হয়েছে যে চিন্তার সম্পূর্ণ অবলোপই সন্ন্যাস।

১। বাইরের জিনিসপত্র বর্জন করলেই সন্ন্যাস বা ত্যাগ হয়না, অহংকে ত্যাগ করতে হয়। যারা প্রকৃত ত্যাগী বা সন্ন্যাসী তাঁদের নিকট নির্জনতা বা কর্মময় জীবন তুল্যমূল্য। ঋষি বশিষ্ঠ\* বলেন : যেমন একজন ঘোরতর চিন্তাশ্রিত ব্যক্তি পথচলার সময় সামনে কী কাছে লক্ষ্য করেনা তেমনি কোনো ঋষি আত্মার মাঝে নিয়ত ডুবে থাকেন বলে ও তিনি অহংশূন্য বলে, কর্মব্যস্ত থাকলেও কর্মের কর্তা তিনি হন না। অল্পপক্ষে যেমন শয্যায় শুয়ে শুয়ে লোকে স্বপ্ন দেখে যে সে তাদের অতল গহ্বরে পড়ে যাচ্ছে তেমনি অহংবোধসম্পন্ন অজ্ঞান ব্যক্তি নির্জনে গভীর ধ্যানে রত থাকলেও সকল কর্মের কর্তারূপে কর্মফলভাগী হয়”

\* প্রাচীন যেসব ঋষির নামে যোগীরা আক্ষিপ্ত হন ঋষি বশিষ্ঠ তাঁদের মধ্যে অস্তুতম শ্রেষ্ঠ ব্যক্তি।

## ১২শ অধ্যায়

### সিদ্ধান্ত

সরল ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করা এবং আন্তরিক ও ধারাবাহিক চেষ্টায় সর্বদুঃখের মূল অহংয়ের বিলোপ করা আমাদের সকলেরই সাধ্যায়ত্ত। অহং হতে উদ্ধৃত মনের বাবত্তীয় ক্রিয়া বন্ধ করলেই অহং বিলুপ্ত হয়।

অহং না থাকলে কি চিত্তবিক্ষেপকারী চিন্তার উদয় হতে পারে ? আর চিত্তবিক্ষেপকারী চিন্তা না থাকলে কি মায়া থাকা সম্ভব ?

॥ ওঁ শ্রীমণি অর্পণমস্ত ॥

# Sri Ramanasrama Pusthakalayam

(Book-Depot)

TIRUVANNAMALAI, SOUTH INDIA.

---

*By Devotees.*

Rs. A. P.

- Self-Realisation** or Life and Teachings of Sri  
Ramana Maharshi (Fourth Edition) ... 2 8 0
- Who am I ?** Oral Teachings of Sri Ramana  
Maharshi, translated ; 4th & Revised  
Edition (Pocket Size) ... 0 2 0
- Sat-Darsana Bhashya** and Talks with  
Maharshi. Free Sanskrit rendering of  
Sri Ramana Maharshi's Tamil *Ulladu*  
*Narpadu*. (with Translation and com-  
mentary in English) Calico (To be printed.)
- Upadesa Saram.** (Translated from Maharshi's  
Tamil *Upadesa Saram*) Third Edition  
Warapper ... 0 4 0
- Five Hymns to Sri Arunachala** (Translated  
from the Tamil Original of Sri Ramana  
Maharshi) Second & Revised Edition ... 0 4 0
- Sri Ramana Gita.** Translated (To be printed.)
- Ulladu Narpadu.** Translation of Maharshi's  
Tamil Original *Ulladu Narpadu* with  
Supplement. ... 0 5 0

**A Catechism of Enquiry.** Being a translation of the Original Teachings of Sri Ramana Maharshi, III Edn. (To be printed)

**A Catechism of Instruction.** Being a translation of the Original Teachings of Sri Ramana Maharshi, III Edn. (To be printed)

**Maharsh's Gospel.** Being His Answers to questions put to Him : Books I & II-III Edn. (To be printed)

**Maharshi and His Message.** (By Paul Brunton) (To be printed)

**Sri Maharshi.** Profusely illustrated. Third Edition. Revised & Enlarged. Cardboard ,,

**Sri Ramana.** The Sage of Arunagiri (by Aksharajna) ”

40 Verses in Praise of Sri Bhagavan ”

**[ Block Pictures single-or tri-coloured of Bhagavan Sri Ramana Maharshi are available. ]**

Orders below Re. 1 should be accompanied by remittance or Indian postal stamps for the value of books and postage.)

*Can be had of :—*

Sri Niranjananda Swamy,  
Sarvadhikari : Sri Ramanasramam  
Sri Ramanasramam P. O.  
Tiruvannamalai—South India.

# শ্রীমদাশ্রম পুস্তকালয়

## সংস্কৃতানি

টাকা আনা পাই

উপদেশসারঃ (সত্যায়ম্)	০	৯/০	০
সদর্শনম্	০	৫০	০
শ্রীমদগীতা	০	১০	০
শ্রীঅরুণাচলপঞ্চরত্নদর্পণম্	০	৯/০	০
শ্রীমদগাঠোত্তরম্	০	০	২১০
শ্রীমদগাঠোত্তরশতমণিমালা	০	৯/০	০
শ্রীমদগচত্তারিংশঃ	০	৯/০	০
শ্রীমদগমানসিকপূজা	০	৯/০	০

## হিন্দী

শ্রীমদগচরিতামৃত	১	৫০	০
শ্রীমদহর্ষি—১১২ চিত্রোং কে সহিত	০	৫০	০
মৈং কোন হঁ ?	০	৯/০	০

## গুজরাতি

আত্মাহুসন্ধান	০	১০	০
তত্ত্ববোধ	০	১/০	০
সদর্শন চালীসী	০	১৯/০	০
শ্রীমদগবাণী—ভাগ (১) তথা (২)	০	১১/০	০
হঁ কোন ?	০	৯/০	০
উপদেশ সার	০	২/০	০
শ্রীঅরুণাচল পঞ্চস্তোত্র	০	১০	০

## মরাঠী

শ্রীমদগ প্রস্থানত্রয়ী	১	১০	০
------------------------	---	----	---

## বান্ধালা

উপদেশ সার	০	২/০	০
ভগবান শ্রীমদগমহর্ষি	০	১০	০
আমি কে ?	০	১০	০

প্রাপ্তিস্থান :—শ্রীনিরঞ্জনানন্দ স্বামী, সত্বাধিকারী ।

শ্রীমদগাশ্রম তিরুবরগামালৈ, দক্ষিণ ভারত ।